Sportowiec

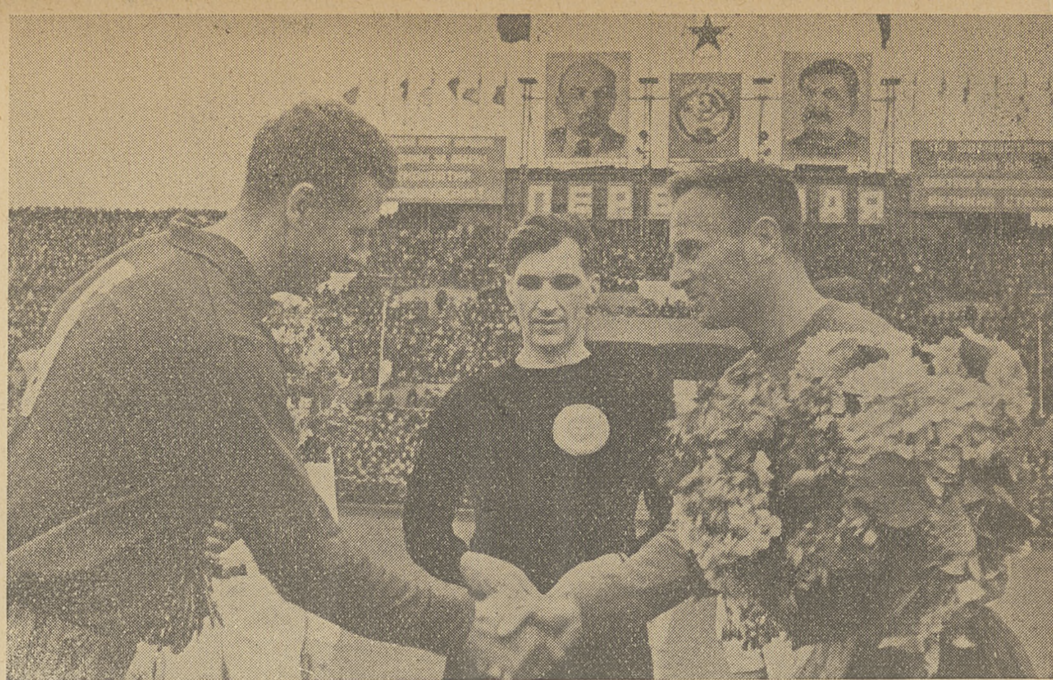
WARSZAWA
1 WRZEŚNIA 1949
Nr 2 Rok I



W NUMERZE ZAMIESZCZAMY ARTYKUŁY:

T. KUCHARA
A. BRZEZICKIEGO
ST. ZAKRZEWSKIEGO
I. DOBRZAŃSKIEJ i inn.

U naszych przyjaciół



DROGA DO REKORDÓW

Głośnym echem odbiło się na łamach prasy sportowej Europy międzypaństwowe spotkanie ZSRR — CSR w w lekkiej atletyce. Byłoby błędem nie omówić szerzej tego spotkania na łamach naszego pisma.

Z wywiadu przeprowadzonego z czołową lekkoatletką Czechosłowacji Marią Matesovą przez korespondenta dziennika „Rude Pravo", dowiadujemy się, gdzie leży tajemnica zdobywania rekordów przez sportowców radzieckich.

Matesova startowała w biegu na 800 m. Jest to konkurencja, na temat której wiele dyskutowano na terenie IAAF (Międz. Federacji Amatorskiej Lekkoatletyki), zastanawiając się, czy dystans ten nie jest dla kobiet zbyt długi, czy nie jest zbyt męczący. Ostatecznie tej konkurencji nie wprowadzono do programu międzynarodowego, bo na Zachodzie brak jest lekkoatletek, które by mogły uczestniczyć w biegach na tym dystansie.

Masowe rozpowszechnienie kultury fizycznej w Związku Radzieckim udowodniło bezpodstawność dyskusji nad wymienionym problemem, umożliwiło bowiem wychowanie tysięcy lekkoatletek radzieckich, dla których właśnie dystans 800 m jest najbardziej ulubioną konkurencją. Nie świadczy to tylko o niezwykłej sprawności fizycznej kobiet radzieckich, ale wykazuje ich duchowe właściwości jak: odwagę, bojowość, stałość charakteru i pewność siebie.

Matesova uważa radzieckich sportowców za swój wzór. Dlaczego? Odpowiedź na to pytanie dała ona sama jednemu z dziennikarzy w Moskwie: „... całe moje życie jest ściśle związane z czechosłowackim ruchem robotniczym. Dużo wiedziałam o ZSRR, a zawsze marzyłam o tym, aby zmierzyć się ze sportowcami radzieckimi.

„Będę więc mówiła o radzieckich sportowcach".

„Wielu sportowców uważa, że aby pobić jakikolwiek rekord, wystarczy być do tego dokładnie przygotowanym, mieć dobrą kondycję fizyczną w chwili zawodów. Niedocenianie stanu psychicznego zawodnika — jest to charakterystyczna cecha sportu krajów kapitalistycznych, które uważają sport za jedno ze źródeł dochodów.

Ustosunkowanie się zawodników radzieckich do sportu, przywiązanie do uprawianych przez nich konkurencji, daje możność osiągnięcia lepszych wyników. Ponadto u reprezentantów dołącza się do tego przywiązanie do wielkiej Ojczyzny. Ich przywiązanie do państwa, ich poczucie odpowiedzialności przed całym narodem, świadomość reprezentowania ZSRR, najbardziej demokratycznego kraju na świecie — to wszystko stanowi wielką siłę radzieckich sportowców na drodze do ich osiągnięć. Oto jaka jest wielka różnica pomiędzy sportowcem w państwie kapitalistycznym, — który „ugania się" za rekordami dla osobistej popularności i sławy — a między sportowcem Związku Radzieckiego.

W ostatnim roku poprawiono w Związku Radzieckim 220 rekordów wszechzwiązkowych. Gdzie leży przyczyna takiej powodzi rekordów?

Związek Radziecki — to kraj, dający człowiekowi pracę, zapewniający pełne możliwości rozwoju jego zdolności i siły. Jedynie w państwie socjalistycznym sportowiec może być naprawdę sportowcem.

Jedynie dzięki ustrojowi socjalistycznemu, narody radzieckie są przodującymi we wszystkich dziedzinach pracy, kultury i rozporządzają najlepszymi sportowcami na świecie, dlatego największym honorem dla sportowca radzieckiego jest:

b r o n i ć b a r w ZSRR

Zdjęcie górne po lewej: ATLETA RADZIECKI KUCENKO BIJE REKORD ŚWIATA PODNOSZĄC OBURĄCZ 172,5 KG.

Obok: KAPITANOWIE CZOŁOWYCH DRUŻYN PIŁKARSKICH ZSRR „DYNAMO" I CDKA WYMIENIAJĄ WIĄZANKI KWIATÓW.

Na dole: TRENER UKRAIŃSKIEJ AKADEMII SPORTOWEJ ZE SWYM SYNKIEM.

Nowy Rok Szkolny



Dzień rozpoczęcia roku szkolnego 1949/50 ma specjalny charakter w związku z zadaniami, które stoją przed młodzieżą polską, współdziałającą z całym społeczeństwem w budowie lepszej przyszłości.

Polska Ludowa pragnie wychować zdrowych, świadomych i wysoko wykwalifikowanych budowniczych nowego społeczeństwa, socjalistycznej gospodarki i socjalistycznej kultury. Toteż dzień 1 września musi zmobilizować całą młodzież, nauczycielstwo, całe społeczeństwo wokół niezmiernie ważnych zadań, które ma do spełnienia szkoła w okresie budowy podstaw socjalizmu.

Dzień 1 września 1949 roku będzie dniem przystąpienia młodzieży do nowych zadań, wynikających z przebudowy programów szkolnych, dniem rozpoczęcia walki o lepsze wyniki w nauce, dniem włączenia się młodzieży do wielkiej akcji walki o pokój, podjętej przez całe społeczeństwo.

Prezydent Bierut polecił większą niż dotychczas troską i opieką otoczyć wychowanie fizyczne i sport młodzieży, gdyż „w ten sposób również skutecznie służymy sprawie utrwalenia pokoju i pokrzyżowania planów wojennych".

Pięcioletni dorobek na polu wychowania fizycznego i sportu młodzieży szkolnej — jest olbrzymi. Najlepszym tego dowodem były wyniki, które oglądaliśmy w roku bieżącym na Mistrzostwach Szkół Średnich Ministerstwa Oświaty w Warszawie i mistrzostwach Centralnego Urzędu Szkolenia Zawodowego w Zabrzu.

Wielki entuzjazm i zapał młodzieży do uprawiania sportu, masowy jej udział w Biegach Narodowych i marszach jesiennych, jej wyniki w sporcie wyczynowym — oto osiągnięcia, które pozwalają na twierdzenie, że start do wykonania zadań, które stoją przed młodzieżą na tym polu — już nastąpił.

Do wykonania jednak zadań na polu wychowania fizycznego i sportu w szkole musi pomóc całe społeczeństwo.

Większą niż dotychczas aktywność i zainteresowanie tą dziedziną wychowania młodzieży muszą wykazać komitety rodzicielskie i szkolne komitety opiekuńcze.

Zrzeszenia, organizacje i związki sportowe, muszą bardziej zacieśnić więź z młodzieżą szkolną. Patronaty nad szkolnymi kołami sportowymi nie mogą ograniczać się wyłącznie do deklaracji.

Szkole trzeba pomóc. Trzeba ją zaopatrzyć w sprzęt sportowy, zapewnić i udostępnić korzystanie z sal, boisk i basenów, kierować wykwalifikowanych instruktorów i trenerów do prac w kołach sportowych. Trzeba przeorać, odpowiednio przestawić i przekonać rodziców (a jakże często i kierownictwo szkół) o znaczeniu wychowania fizycznego w ogólnym procesie wychowania.

Do tej pracy musimy stanąć wszyscy. Nauczyciel wychowania fizycznego w szkole i jego wychowanek musi poczuć opiekę całego społeczeństwa w realizowaniu zadań, jakie przed nimi stoją.

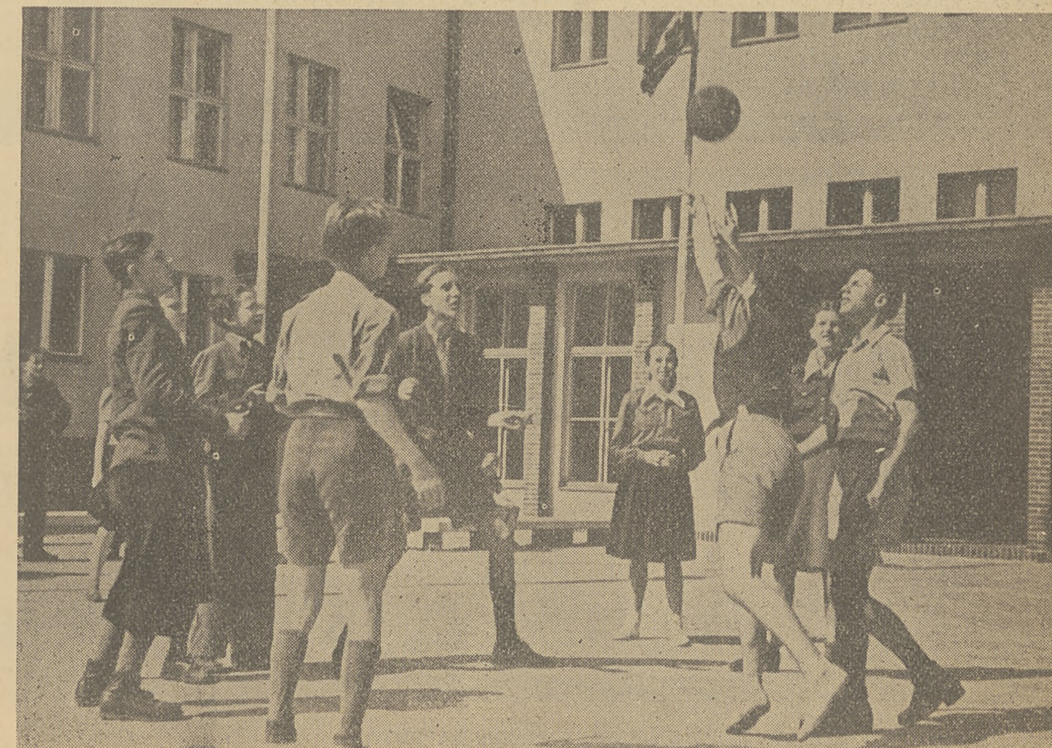
Entuzjazm i zapał młodzieży do uprawiania sportu, otoczony opieką wszystkich, da niewątpliwie rezultaty, a w konsekwencji wykonanie zaleceń władzy ludowej — wychowania zdrowych, świadomych i wysokowykwalifikowanych budowniczych podstaw socjalizmu.

Czy znasz się na sporcie



1. **Co to jest „Grand Prix"?**
2. **Czy wiesz, kto przepłynął dotąd najdłuższy dystans?**
3. **Jaki czas przyznają sędziowie zawodnikowi w biegu na 100 m., gdy czasomierze wykazują następujące dane 11,0 — 11,4 — 11,5? jeśli czas mierzono na dwóch stoperach i wyniki brzmią. 11,0 11,3?**
4. **Czy wiesz ile lat liczył najmłodszy dotąd mistrz olimpijski?**
5. **Na jakiej wysokości ponad boiskiem znajduje się górna krawędź kosza przy grze w piłkę koszykową?**

Odpowiedzi w numerze następnym.



BIEG przez PŁOTKI

Przez płotki należy przebiegać, a nie przeskakiwać. Ponieważ w biegu na 110 m wysokość płotka wynosi 106 cm, najwybitniejsi płotkarze są przeważnie wysokiego wzrostu i rozporządzają wielką szybkością.

Poprawnego przechodzenia przez płotki należy się nauczyć najpierw na niskiej wysokości, atakując je w „pełnym gazie" i podwyższając je stopniowo.

Dystans od startu do pierwszego płotka przebiec należy ośmioma krokami. Krok dziewiąty jest „krokiem płotkowym". Długość poszczególnych kroków od startu przedstawia się następująco: 0.70 — 115 — 120 — 140 — 165 — 185 — 190 i krok płotkowy rozpoczyna się z odległości 220 cm. Zamiast terminów odbicie i skok używam terminu: kroku płotkowego, gdyż jest to w rzeczywistości tylko krok przedłużony, a nie skok przez płotek.

Rzecz jasna, że z odległości 220 cm przed płotkiem nie wolno wybijać się w górę, a wykonać należy bardzo długi krok, przy którym następuje wychylenie się do przodu z ramionami luźno wyciągniętymi.

Lądowanie odbywa się 130 cm za płotkiem. Następne 3 kroki „ międzypłotkowe" wynoszą: 165 — 190 — 210 i znów z odległości 220 cm. następuje krok płotkowy.

W biegu na 200 m z płotkami długość kroków dobrego zawodnika od startu do pierwszego płotka wynosi: 60 — 115 — 120 — 140 — 160 — 175 — 190 — 200 — 210 — 210 i „krok płotkowy" rozpoczyna się z odległości 220 cm. Przestrzeń międzypłotkową bierze się 7 krokami. Początkujący mogą przechodzić dystans 9-ma krokami.

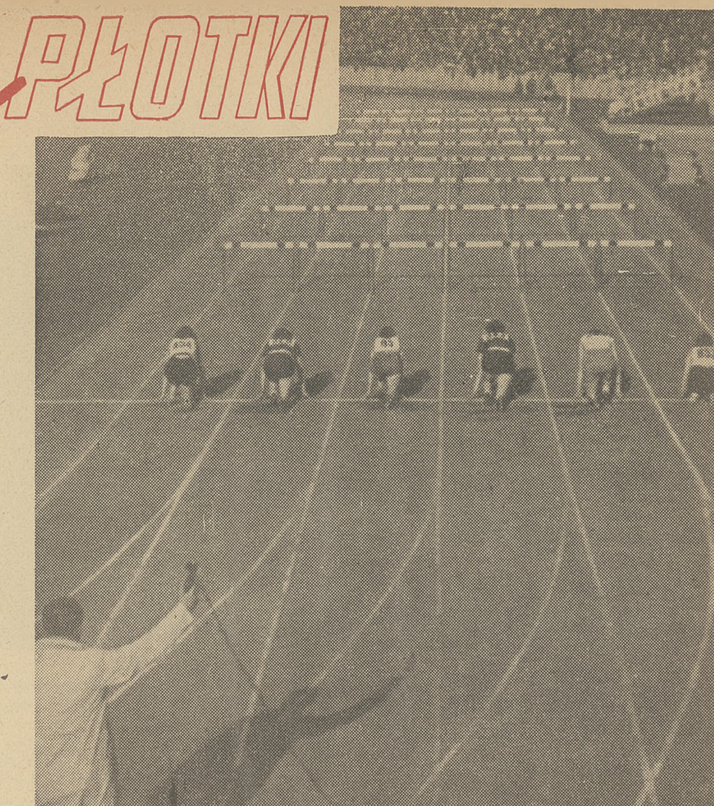
W biegu na 400 m przez płotki dobieg do pierwszego płotka przedstawia się następująco: 60 — 115 — 120 — 140 — 160 — 180 — 200 — 210 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 — 220 220 — 220 i 22-gi skok z odległości 225 cm jest krokiem płotkowym. Przestrzeń międzypłotkowa (35 m) bierze się piętnastoma lub siedemnastoma krokami. Bieg płotkarza winien być jak najbardziej naturalny. Kroku nie należy nigdy przesadnie wydłużać. Długi krok jest bardzo męczący. Korzystniej jest niekiedy krok nieznacznie skrócić, byle tylko atakować płotek zawsze jedną i tą samą nogą.

Ze względu na bieg na wirażu 200 i 400-metrowiec powinien atakować płotek lewą nogą.

Niektórzy jednak zawodnicy odstępują od tej zasady jak np. rekordzista świata na 400 m przez płotki Hardin (50,6), który przechodzi płotek najpierw prawą nogą.

Na treningach należy uczyć się atakowania płotka jedną i drugą nogą, ażeby na zawodach — gdy krok nie „wyjdzie" umieć przejść płotek i z nogi gorszej.

Dużo uwagi poświęcić musi płotkarz płynnemu, rytmicznemu biegowi. Wielu 400-metrowców biegnie do ósmego płotka piętnastoma, a ostatnie dwie przestrzenie międzypłotkowe — ze względu na zmęczenie — przebiega siedemnastoma krokami.



TECHNIKA BRANIA PŁOTKA

Do płotka dobiega się czystym sprintem z tułowiem tylko nieznacznie pochylonym do przodu. Atakując płotek, noga wolna w kolanie silnie się ugina. Nie wolno w żadnym wypadku wznosić nogi wyprostowanej w górę. Wraz ze wznosem kolana w górę przeciwne ramię przechodzi daleko do przodu. Dopiero gdy kolano ugięte doszło do klatki piersiowej, następuje wyprost nogi wolnej w kolanie (w tym momencie pięta jej znajduje się nad płotkiem). Po przejściu nogi poza płotek następuje opuszczenie jej w dół. Równocześnie druga noga („noga odbicia") zostaje bokiem podkurczona w kolanie i w tej pozycji przechodzi nad płotkiem. Skoro tylko noga ta przejdzie płotek, ciągnie się kolano ruchem ciągłym— jeszcze wyżej w górę — (do dołka podramieniowego), ażeby należycie wykonać pierwszy krok międzypłotkowy. Krok ten uzależniony jest właśnie od szybkiego i wysokiego podciągnięcia kolana.

Należy również zwrócić uwagę na ciągłość i płynność pracy ramion.

Przy technice **dwuramiennej**, tj. przy wyciąganiu ponad płotkiem obu ramion do przodu, jest dość trudno przejść do normalnej pracy ramion. Opanować też wpierw należy styl jednoramienny i dopiero później starać się przyswoić sobie styl dwuramienny, stosowany obecnie przez niektórych najlepszych płotkarzy.

TRENING

BIEGU 110 M PRZEZ PŁOTKI.

I okres: — (wiosenny) — 4-tygodniowy. W tym czasie przerabia płotkarz cały program podany dla biegacza na 100 i 200 m., dodając do każdego treningu kilka „przejść" jednego i trzech płotków na styl.

II okres: — Po należytym „rozruszaniu się" i kilku startach wykonaj następujące ćwiczenia:

W poniedziałek i piątek: 4x5 płotków z pięcioma krokami między płotkami; 2x5 płotków z trzema krokami między płotkami; 4x3 płotki z trzema krokami między płotkami; w czwartki: po biegu leśnym (jak w programie zaprawy sprintera) dodać: 4x3 płotki z pięcioma krokami między płotkami; 3x3 płotki z trzema krokami między płotkami; co dziesiąty dzień należy przebiec dwukrotnie cały dystans płotkowy z przerwą 30 minutową między biegami.

KOLEJNE FAZY PRZEJŚCIA PŁOTKA

DILLARD REKORDZISTA ŚWIATA
W BIEGU NA 110 m PRZEZ PŁOTKI





Rys. 1. PRZEDSTAWIA MOMENT ODBICIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA LEKKIE „ZAŁAMANIE" BIODER. TUŁÓW POCHYLONY DO PRZODU.

Rys. 2. NOGA ZAMACHOWA SILNIE UGIĘTA W KOLANIE WYKONUJE ENERGICZNY WYMACH, HARMONIJNA PRACA RAMION.

Rys. 3. NOGA WYMACHOWA SZYBKO PROSTUJE SIĘ W KOLANIE. TUŁÓW SILNIE POCHYLONY DO PRZODU PRAWE RAMIĘ WYCIĄGNIĘTE DALEKO PRZED SIEBIE

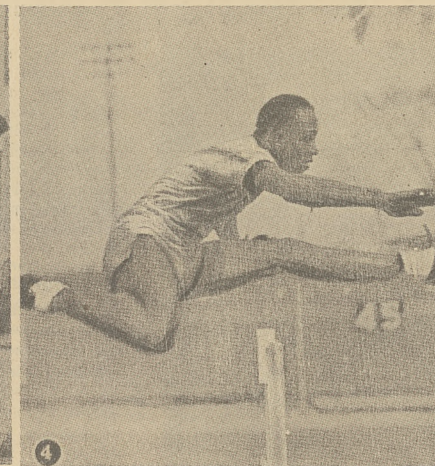
Rys. 4. DILLARD NAD PŁOTKIEM. ZWRÓĆ UWAGĘ NA DODRE UŁOŻENIE NÓG I TUŁOWIA.

Rys. 5. WIDOK Z PRZODU. GDY NOGA ZAKROCZNA PRZECHODZI PŁOTEK, RAMIĘ — KTÓRE WYCIĄGNIĘTE BYŁO DO PRZODU — PRZENOSI SIĘ DOŁEM I BOKIEM DO TYŁU. TUŁÓW WCIĄŻ JESZCZE POCHYLONY DO PRZODU.

Rys. 6. DILLARD KOLANO NOGI ODBICIA PODCIĄGA DO KLATKI PIERSIOWEJ.

SPORT DLA WSZYSTKICH
to
HASŁO SOCJALIZMU







Dillard obala teorię, że tylko zawodnicy bardzo wysokiego wzrostu mogą uzyskiwać rekordy w biegu przez płotki. Wzrost jego wynosi 177 cm., waga 69 kg. Jest więc wzrostu średniego i stosunkowo lekki, w odróżnieniu od wszystkich dawnych rekordzistów bardzo wysokich i silnie zbudowanych. Dillard zawdzięcza swój rekord przede wszystkim fantastycznej szybkości i przechodzeniu płotków czystym sprintem.

Pierwszy rok swego treningu w biegu przez płotki Dillard poświęcił wyłącznie na przechodzenie pierwszego płotka pełnym gazem. Dillard odbija się 2,40 m przed płotkiem, a ląduje 1,40 m za nim, a więc nieco dalej aniżeli wszyscy inni płotkarze. Mimo tego, że długość lotu Dillarda nad płotkiem jest o około 25 cm większa niż innych zawodników, to jednak przestrzeń tę pokrywa w tym samym czasie co inni. Na płotku traci Dillard zaledwie 3 dziesiąte sekundy.

Również start Dillarda różni się nieco od ogólnie używanego. Prawa jego stopa opiera się o ściankę znajdującą się o 30 cm od linii startowej. Lewe kolano 13 cm od linii, a lewa stopa 5 cm poza blokiem pierwszym. Pozycja startowa Dillarda jest bardzo zwarta. Przy pierwszym kroku ustawia stopę 60 cm poza linią startową. Do pierwszego płotka wykonuje 8 kroków.

Mgr St. Zakrzewski



Do największych imprez sportowych, organizowanych w Polsce Ludowej, należy tegoroczny Wyścig Kolarski Dookoła Polski.

Numer nasz ukazuje się w chwili, kiedy zawodnicy dziesięciu państw — dziesięciu narodowych zespołów robotniczych, rozpoczęli szlachetne współzawodnictwo sportowe.

W następnym numerze podzielimy się z czytelnikami naszymi uwagami i wrażeniami ze wspaniałej imprezy będącej symbolem współpracy i braterstwa narodów miłujących pokój

Uczymy się kraula

Ze wszystkich stylów pływania kraul jest najszybszy dzięki najkorzystniejszej pozycji ciała w wodzie.

Opanowanie tego stylu przez młodzież, poza nielicznymi wyjątkami — nie sprawia dużych trudności. Natomiast przez ludzi w wieku ok. 40 lat, szczególnie mniej uzdolnionych — opanowanie kraula jest bardzo trudne. Największą trudnością jest koordynacja ruchów oraz praca nóg.

W artykule tym omawiać będę różnorodne ćwiczenia które ułatwiają koordynowanie ruchów ramion, oddechu i pracy nóg.

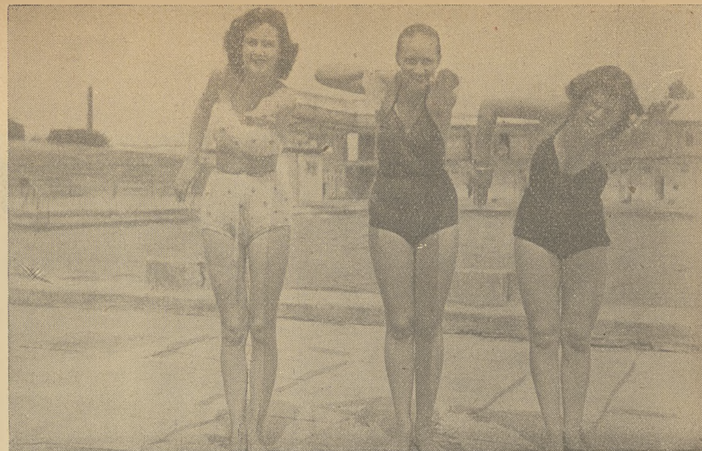
ĆWICZENIE 1—rozluźniające mięśnie.

Jedną z głównych podstaw pływania jest miękkość ruchów oraz umiejętność rozluźnienia mięśni.

Osoby, rozpoczynające naukę stylowego pływania, mimo woli usztywniają mięśnie i ruchy ich w wodzie stają się sztywne. Aby rozluźnić mięśnie zanurzamy się całkowicie pod wodę i wydychając powietrze, poruszamy się zwolnionymi ruchami. Czas wdechu 2 sek., czas wydechu w wodzie 4 sekundy. Ćwiczenie to powtarzamy często przed innymi ćwiczeniami, a zwłaszcza gdy pływamy na dłuższych dystansach, w chwili zmęczenia i usztywnienia mięśni.

ĆWICZENIE 2 — ruchy nóg.

W pierwszym tygodniu nauki kraula całą uwagę poświęcamy pracy nóg.



SUCHA ZAPRAWA PŁYWACKA

Trzymając się krawędzi basenu albo opierając ramiona w płytkim miejscu na dnie czy na desce o długości 1 m, szerokości 35 cm, ćwiczyć należy tak na piersiach jak i na plecach ciągły ruch nóg. Ruch ten winien być ciągły i rytmiczny oraz wykonywany całą płaszczyzną nóg. Nogi wyprostowane, ale rozluźnionie w kolanach i kostkach. Rozchylać je na odległość 30—40 cm, stopy skierowane do zewnątrz.

ĆWICZENIE 3 — ruchy ramion.

W pozycji stojącej na płytkim miejscu położyć ramiona na wodzie (mięśnie rozluźnione), po czym opuścić jedno ramię w dół na długość całej ręki, ruchem wolnym dołączyć do uda, uginając w łokciu, przesunąć dłoń przy udzie, położyć ramię na poprzednim miejscu po dotknięciu do drugiej dłoni i po wytrzymaniu 2 sekund pauzy, opuścić drugie ramię.

ĆWICZENIE 4 — koordynacja ruchów ramion i praca nóg, pływając.

Ruchy ramion, podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, łącznie z pracą nóg.

Ćwiczenie to wykonujemy na płytkim miejscu z głową zanurzoną w wodzie. Czas tego ćwiczenia ok. 10 sekund, po czym powstać i powtórzyć to samo. Należy zwrócić uwagę na dokładne dołączanie dłoni jednej do drugiej i wytrzymywaniu pauzy ok. 2 sekund.

ĆWICZENIE 5 — koordynacja ruchów ramion i wydechu w wodzie.

Pozycja stojąca.

Ruchy ramion jak w ćwiczeniu 2 — zanurzyć głowę i z jednoczesnym wyprostowaniem ramienia pod wodą wykonać wydech w wodzie, licząc 2 sekundy, wdech — 3 sekundy, wydech, głowy nie skręcać w bok przy braniu wdechu.

ĆWICZENIE 6 — ruchy ramion, wydech w wodzie i praca nóg.

Płynąć, nie wyjmując ramion z wody; nie wytrzymywać pauzy jak w poprzednim ćwiczeniu; przerobić to ćwiczenie raz jeszcze na dystansie ok. 200 m.; zwracać uwagę na dokładny wdech i wydech w wodzie.

ĆWICZENIE 7 — ruchy ramion w pozycji stojącej z wydechem w wodzie.

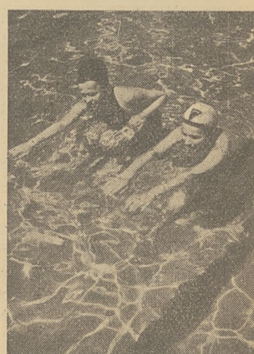
Położyć ramiona na powierzchni wody (mięśnie rozluźnione). Opuścić jedno ramię w dół na długość całego ramienia ruchem wolnym, dociągnąć je w tył, aż do samej powierzchni, po czym unieść w łokciu do góry i szybkim ruchem położyć na poprzednim miejscu. Do tego samego ćwiczenia dołączyć wydech w wodzie, skręcając głowę w bok przy braniu wdechu.

ĆWICZENIE 8 — pływać bardzo wolno. Przenosić ramiona wysoko nad wodą, uginając w łokciach. Wdech i wydech znacznie dłuższy niż w poprzednich ćwiczeniach, ruchy nóg niezbyt mocne.

Jan Krych

RUCHY RAMION W POZYCJI STOJĄCEJ Z WYDECHEM W WODZIE

KOORDYNACJA RUCHÓW RAMION I NÓG Z WYDECHEM.

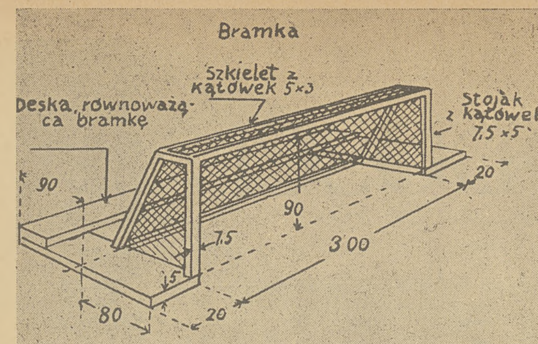


PRACA RAMION



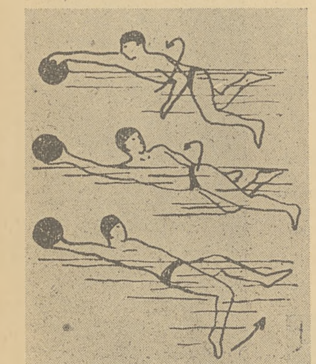
PRACA NÓG

ABC piłki wodnej



Należy stwierdzić, że piłka wodna jest niewątpliwie najbardziej zaniedbanym sportem w Polsce. Dość przypomnieć, że dotychczas nie wygraliśmy ani nie zremisowaliśmy żadnego międzynarodowego spotkania; nawet w okresie stosunkowo najwyższego poziomu naszej piłki wodnej przegraliśmy z Finlandią, krajem który w hierarchii europejskiej piłki wodnej notowany był na szarym końcu. Dwa lata temu przegraliśmy z Czechosłowacją w stosunku 18 : 2, co — jeśli zważyć, że czas gry wynosi 14 min. — jest nie lada porażką.

Obecnie jednak sport ten wchodzi w nowy okres, który zapoczątkowało powiększenie klasy wydzielonej z 6 do 12 drużyn i przejście z systemu dwukrotnie w ciągu lata odbywanych turniejów do rozgrywek trwających przez cały okres letni.



Rys. 2.

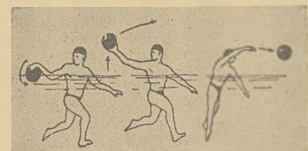
Rozkładanie rozgrywek na cały sezon zmusza kluby do uaktywnienia nie tylko kilku reprezentacyjnych, ale również szeregu zapasowych zawodników. Dlatego też, mimo dość krótkiego stosunkowo okresu trwania obecnego systemu rozgrywek, daje się zauważyć niewątpliwy postęp i ogólne podniesienie się poziomu.

Tym niemniej nawet w drużynach znajdujących się na czele tabeli, można dostrzec często prymitywne błędy, wskazujące na nieznajomość najbardziej podstawowych zagadnień techniki i taktyki gry w piłkę wodną.

Z tych względów sądzimy, że dla wielu waterpolistów będzie korzystne omówienie szeregu zasadniczych założeń techniki i taktyki gry w piłkę wodną.

PORUSZANIE SIĘ W WODZIE

Zrozumiałe jest, że im lepiej została opanowana technika pływania, im gracz szybciej porusza się w wodzie, im jest on wytrzymalszy — tym więcej pożytku zapewnia swą grą drużynie. Lecz o szybkości pływaka podczas gry w



Rys. 1.

piłkę wodną decyduje nie tyle możność uzyskania przezeń dobrych czasów na takich czy innych dystansach pływackich, ile zdolność do krótkiego, 5 — 15 metrowego zrywu, umiejętność szybkiego startowania w wodzie i zwrotność bez pomocy jakichkolwiek trwałych oporów.

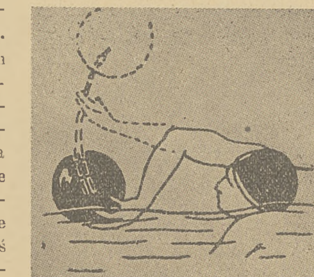
Zasadniczo *start w wodzie* powinien być wykonany przy utrzymaniu poziomego położenia tułowia. Nogi podciąga się do wyjściowej pozycji dla wykonania szerokich nożyc, przy czym równocześnie z uderzeniem nóg odbywa się normalny kraułowy ruch ręki. Szybkość startu zależy od siły i skoordynowania pierwszych kilku ruchów.

Zwrot (nawrot) w wodzie celem szybkiej zmiany kierunku wykonuje się przez przerzucenie ręki, będącej w powietrzu, w kierunku pożądanym; druga ręka, opuszczona w wodę, wykonując jednocześnie głębokie i silne szarpnięcie, powoduje obrót ciała. Nogi w tym czasie powinny być podciągnięte pod pierś dla zmniejszenia oporu i zwiększenia zwrotności, jak również dla ułatwienia natychmiastowego startu w momencie zakończenia rotacji. Prawidłowo i szybko wykonany nawrot w wodzie, szczególnie przy znacznej szybkości pływania, wymaga dużej siły ręki i barku. Dlatego też zarówno ćwiczenie startu jak i nawrotów powinno się odbywać stopniowo, początkowo w tempie zwolnionym, później stopniowo coraz szybciej i energiczniej i wtedy *powinno być połączone z trenowaniem krótkich zrywów.* Błąd popełniają instruktorzy, którzy polecają ćwiczenie zrywów (sprintów) od brzegu basenu. Przeciwnie, należy zawodników przyzwyczajać do warunków, w których znajdą się podczas gry, gdy będą musieli sprintować po starcie w wodzie lub nawrotach w wodzie.

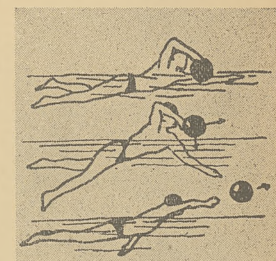
RZUTY PIŁKĄ

Waterpoliści nasi na ogół rzucają piłkę z równoczesnym wynurzeniem górnej części ciała ponad wodę. Sposób ten polega na tym, że gracz w chwili rzutu podciąga nogi pod pierś i wypycha je ruchem nożycowym, względnie, jak przy żabce, równocześnie wolną ręką opierając się o wodę, podnosi wyprostowany tułów i wykonuje rzut. (Rys. 1). Tego rodzaju wykonanie rzutu powoduje dość znaczną stratę czasu i daje przeciwnikowi duże możliwości przeszkodzenia w wykonaniu zamierzeń. Dlatego dobry waterpolista powinien starać się opanować rzuty piłką z pozycji leżącej na plecach i na piersiach.

Szczególnie ważne jest opanowanie wykonania rzutu w pozycji leżącej na plecach, (Rys. 2.) albowiem pozycja ta zapewnia graczowi dobrą widoczność celu tj. bramki przeciwnika, względnie współgrającego, któremu piłka ma być podana i ułatwia przeszkodzenie przeciwnikowi w blokowaniu rzutu. Gracz bierze piłkę nachwytem względnie podchwytem, równocześnie odwraca się na plecy w stronę ręki wolnej. W pierwszej fazie rzutu należy tułów przechylić w lewo dla wynurzenia prawej ręki i barku z wody, po czym dopiero prawa ręka (ręka z piłką) wykonuje zamach i rzut. Ważne jest, aby klatka piersiowa była nad powierzchnią wody, zaś nogi pozostawały wyciągnięte poziomo tuż pod powierzchnią.



Rys. 4.



Rys. 3.

Rzut z pozycji leżącej na piersiach (Rys. 3) stosujemy wtedy, gdy w trakcie prowadzenia piłki przeciwnik znajduje się w bezpośredniej bliskości za nami albo obok nas po przeciwnej stronie ręki, mającej wykonać rzut. Wówczas nie wstrzymując pływania, podnosimy łokieć powyżej kiści, dłoń kładziemy na piłce i podciągamy ją do barku. Wykorzystując wyciskanie piłki przez wodę, podrywamy ją ponad powierzchnię wody, przekręcając jednocześnie rękę tak, aby dłoń znalazła się poniżej środka ciężkości piłki, i wtedy, prostując ramię, wyrzucamy piłkę.

Należy również opanować podawanie piłki w pozycji leżącej na piersiach prawą ręką w prawo lub w tył, względnie lewą ręką w lewo, lub w tył. (Rys. 4). Nie przerywając pływania, prawą rękę podprowadzamy pod piłkę i rotacyjnym ruchem wyrzucamy w prawo, względnie w tył.

Są to najprostsze oczywiście sposoby wykonywania rzutów, jednak takie ich opanowanie, aby rzuty można było wykonywać z dużą swobodą bez straty szybkości pływania i przy dużej dokładności trafiania do celu, jest warunkiem przejścia do treningu bardziej już skomplikowanych rzutów, zarówno z wychylaniem się z wody jak i w pozycji pływackiej z miejsca i w czasie pływania.

Obserw.

POTĘGA MŁODOŚCI



Na zeszłorocznych mistrzostwach narciarskich juniorów komisja sędziowska nie dopuściła do startu kilku zawodników. Chłopcy bowiem mieli na nogach gumowe, zniszczone obuwie, które od biedy raczej nadawało się do gry w siatkówkę na sali gimnastycznej, nigdy zaś do biegów narciarskich. Młodzi zawodnicy nie pogodzili się z decyzją komisji. Po długim wahaniu komisja ustąpiła. Serca rutynowanych sędziów, kształconych na formalistyce przepisów, zmiękły przed ostatecznym argumentem, jakim były szczere i serdeczne łzy niedopuszczonych juniorów.

**

Z Katowic do Gliwic, gdzie odbywały się drużynowe mistrzostwa szermiercze Polski, jechałem razem z zawodnikami śląskimi. W wagonie obok starych wyg, bywalców wszystkich niemal plansz Europy i największych krajowych powag szermierczych, jechało kilkunastu młodych 15—18-letnich szermierzy.

Pierwsi: panowie na stanowiskach wieźli z sobą komplety najnowocześniejszego sprzętu w brezentowych futerałach, obszytych skórą, a na małych walizkach widniały nalepki XIV Olimpiady.

Drudzy: uczniowie z Międzyszkolnego Klubu Sportowego, ani nie mieli doborowego sprzętu, ani futerałów, ani nikt im nie zwracał kosztów przejazdu, nie płacił diet.

Młodzi zawodnicy sprzęt związany sznurkiem i owinięty gazetą trzymali w rękach, ale za to w oczach mieli zapał. Patrząc na nich można było mieć pewność, że gdyby im nie starczyło pieniędzy na bilet do Gliwic, poszliby pieszo, aby wziąć udział w zawodach.

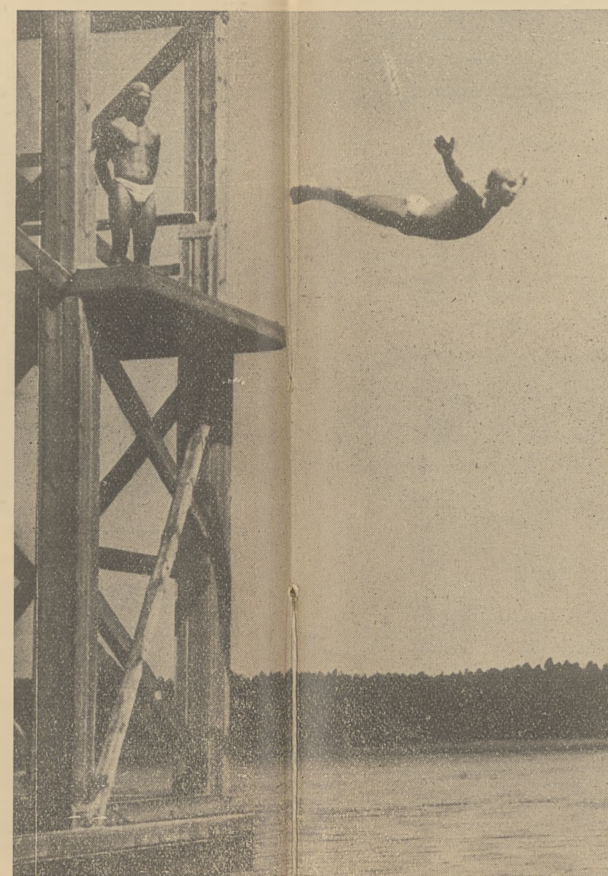
**

Spośród wszystkich rozgrywek tenisowych, widzianych w obecnym sezonie, dwie szczególnie utkwiły mi w pamięci. Pierwsze, to było spotkanie starych wyg tenisa: Skoneckiego i Azbotha. Gra była ładna i emocjonująca. Drugim był mecz między dwoma 10 — 11-letnimi chłopcami.

Pierwsi tenisiści, jak przystało na reprezentantów swych państw, grali rakietami najnowszej zagranicznej produkcji, zmieniając po paru gemach piłki. Drudzy zamiast rakiet mieli wystrugane przez siebie deski i jedną starą piłeczkę.

Pierwsi spotkanie rozegrali po południu przy wielkiej ilości widzów, drudzy prowadzili swój mecz o godz. 6 rano, aby nikt ich z kortu nie wyrzucił. Przyznam się, że to spotkanie śledziłem z niemniejszym zainteresowaniem niż pierwsze.







Wszystkie te przykłady, a przykładów podobnych można cytować bez liku, świadczą o wielkim entuzjazmie młodzieży do sportu. O entuzjazmie, który potrafi łamać wszelkie przeszkody. Brak sprzętu może być i jest poważną przeszkodą przy uprawianiu sportu, ale nie dla młodzieży! Młodociany narciarz, który ubiegłej zimy startował w gumowych butach tej zimy na pewno będzie już miał prawdziwe buty narciarskie. Deskę już niebawem zastąpi krajowa rakieta w dłoni małego entuzjasty tenisa, a dwóch szermierzy z Międzyszkolnego Klubu Sportowego już dziś osiągnęło cel do którego konsekwentnie zmierzali. Zaszczytnie bowiem reprezentowali polskie barwy na ostatnich Mistrzostwach Akademickich w Budapeszcie.

Patrząc na sport polski od dawna, widzę jego wzloty i upadki, czytam artykuły „Dlaczego przegrywamy?" i wiem, że przed nami są wielkie sukcesy, że sport polski już wkrótce będzie potęgą, ponieważ mamy wspaniałą, pełną entuzjazmu młodzież.

A. Brzezicki

Z lewej od góry: FRAGMENT MECZU SIATKÓWKI POMIĘDZY ZESPOŁAMI SZKOLNYMI RZESZOWA I WROCŁAWIA;

Na dole: WZOROWO WYKONANA KLINGA NA OBOZIE SZERMIERCZYM JUNIORÓW W KARPACZU.

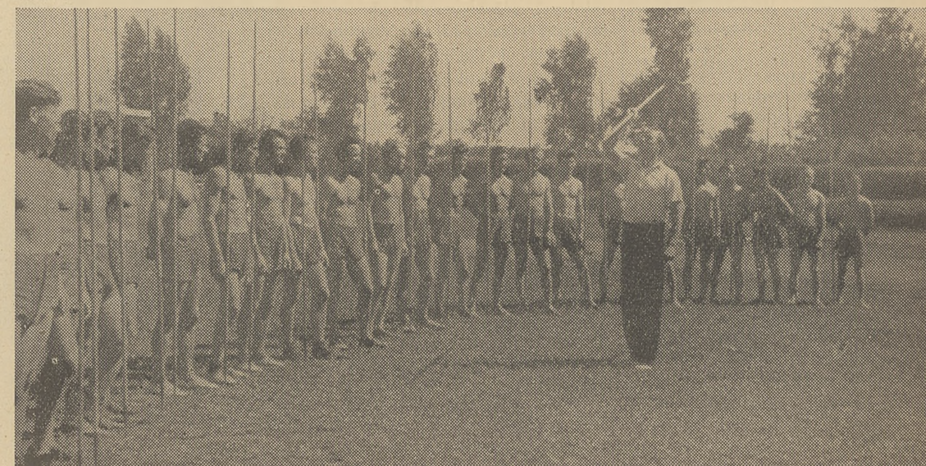
Zdjęcie środkowe, górne: DEFILADA NA ZAKOŃCZENIE I OGÓLNOPOLSKICH IGRZYSK SPORTOWYCH MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W WARSZAWIE;

na dole: SKOK Z TRAMPOLINY NA OBOZIE JUNIORÓW.

Zdjęcie górne: UCZESTNICZKI IGRZYSK SZKOLNYCH DEFILUJĄ NA STADIONIE WOJSKA POLSKIEGO W STOLICY.

Poniżej ĆWICZENIA POKAZOWE RZUTU OSZCZEPEM W AKADEMII W. F.





SIATKÓWKA —

Jeden czy dwóch graczy na obronie

Obserwując grę najlepszych siatkarzy europejskich: Związku Radzieckiego i C. S. R. mogliśmy zaobserwować dwa rodzaje taktyki obronnej, stosowanej przez drużyny tych państw.

Czesi, uważając blok za najlepszą obronę, stosują zastawianie co najmniej dwoma, a często i wszystkimi graczami, ataku (trójblok). Dowodzą oni, że wyjątkowo tylko piłka ścięta może przejść między rękami blokujących lub ewentualnie „kiwnięta" będzie skierowana przez atak przeciwnika na pole chronione przez blok. Dlatego stosują ustawienie jak na rys. 1. (przy trójbloku) lub rys. 2 (przy zastawianiu) we dwóch i twierdzą, że: skrzydłowi obrony, zajmując miejsca przy liniach bocznych, mniej więcej na wysokości środka boiska, kryją najlepiej pole niechronione przez blok przed piłkami najszybszymi. Powinni oni przy tym również zdążyć należycie ustawić się do odbicia piłek, które przejdą przez ręce blokujących (co jest rzadkie), lub które będą przez przeciwnika skierowane na pole ataku (przednia połowa boiska).

RYS 1

RYS 2

Środkowy obrony, zajmując miejsce w tyle boiska w połowie linii poprzecznej, ma zawsze możliwości odbicia piłki skierowanej nawet na tylne rogi placu ze względu na to, że lot jej nigdy nie jest tak szybki jak piłki ściętej. Piłka nawet uderzona mocno, lecąc płasko, jest dużo łatwiejsza do odbicia.

Przy bloku podwójnym wolny skrzydłowy ataku ustawia się wraz ze swym skrzydłowym obrony tak, by wspólnie kryć najniebezpieczniejsze pole swego boiska.

Siatkarze radzieccy natomiast, uważając, że trójblok odkrywa zbyt dużo pola do obrony przez pozostałych graczy, nie stosują go z reguły. Mamy tu dwa systemy obrony: przy zastawianiu przez jednego i przez dwóch graczy ataku (rys. 4 i 5) stosowane zresztą przeważnie i w Polsce.

RYS 4

RYS 5

Teoretycy sowieccy twierdzą, że wobec tego, iż blokujący nie może reagować na niespodziewane zagranie, a więc np. na kiwnięcie przeciwnika — zastawianie przez większą ilość zawodników mija się z celem, dając atakującym zbyt dużo możliwości przebicia piłki w niebronione miejsca bezpośrednio za blokującymi. Dla ubezpieczenia się od tych „kiwnięć" środkowy obrony jest ustawiony bezpośrednio za graczami blokującymi. Pozostali dwaj gracze obrony zajmują miejsca w tylnych rogach boiska, ze względu na to, że siatkarze radzieccy w przeciwieństwie do czeskich twierdzą, że jeden gracz nie zdoła sam „pokryć" całości tyłów boiska.

Które zdanie jest słuszne — czy system czeski „wielobloku", czy radziecki „czystej obrony" jest lepszy — pokażą nam najbliższe mistrzostwa świata w Pradze gdzie najprawdopodobniej te oba systemy spotkają się ze sobą w walce o prymat.

Mimo to, warto by było już teraz te oba systemy wypróbować u siebie oraz przedyskutować o ich wartościach i brakach.

Inż. Wirszyłło

Jak zdobywać OSFiz?

Zaznajomiliśmy się poprzednio z zasadami odznaki i normami dla klasy III t. j. młodzieży w wieku 11 — 14 lat. Musimy sobie teraz zdać sprawę, kto jest uprawniony do przerobienia z nami odznaki i wydania nam upragnionego odznaczenia. Sprawa jest zgoła nieskomplikowana: młodzież szkolną organizuje i przygotowuje szkoła, pomaga jej w tym jeśli idzie o młodzież do lat 15 Z. H. P., a od 15 — 19 — S. P., wojsko zdobywa odznakę w swoich jednostkach, milicja w kołach „Gwardii", młodzież uniwersytecka — w A. Z. S. wieś—w Ludowych Zespołach Sport,. robotnicy i pracownicy—w kołach sportowych swoich zrzeszeń. Związek Młodzieży Polskiej winien w tych wszystkich członach spełnić zaszczytną rolę inicjatora i organizatora masowych zawodów i imprez na odznakę sprawności.

Dla wykonania swoich wielkich zadań centralne władze wymienionych organizacji muszą wyłonić szeroki, terenowy aktyw Komisji OSFiz, do którego wejdą wszyscy najlepsi lokalni działacze i sędziowie. Składy tych Komisji z punktu widzenia fachowego winny być zatwierdzone przez odnośną komórkę G.U.K.F. Od przeszło 2 miesięcy odbywa się we wszystkich Woj. Urz. K. F. przeszkalanie członków tych Komisji i objęło ono dotąd ponad 2.000 osób na trzydniowych seminariach. Organizacje powinny więcej uwagi poświęcić temu szkoleniu i zgłaszać większe ilości i lepszych kandydatów.

Komisja OSFiz musi zwrócić szczególną uwagę na skrupulatne i sumienne prowadzenie całej ewidencji i dokumentacji odznaki. Każda zdana norma musi być ewidencyjnie uchwycona i zatwierdzona, nie można dopuścić do powtórnego składania zdanych już uprzednio norm z powodu złego funkcjonowania ewidencji. Dla kandydata, który zdał już wszystkie normy, Komisja składa wniosek o przyznanie odznaki. Przyznać odznakę może jedynie właściwy Inspektorat lub urząd K. F. z wyjątkiem wojska i „Gwardii", które mogą przyznawać je we własnym zakresie.

Podajemy obok zestaw norm dla klasy II t. j. dla wieku 15 — 19 lat, licząc, że z rozpoczynającym się rokiem szkolnym nowe dziesiątki tysięcy młodzieży włączą się do zawodów o odznakę sprawności — chlubę i i dumę każdego sportowca.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM KLASY II

Kategoria wieku		Dziewczęta 15—17	Dziewczęta 18—19	Chłopcy 15—17	Chłopcy 18—19
1. Gimnastyka	Z/W	przećwiczenie przed Komisją wg obowiązującego wzorca.			
2. Praca przy odbudowie i rozbudowie Kraju	Z/W	wykazanie się wypełnieniem obowiązującej normy w trzech kolejnych dniach pracy (zaświadczenie Komendy SP)			
3. Pływanie					
a) na odznakę zwykłą — umiejętność pokonania odległości		25 m	25 m	25 m	25 m
b) na odznakę wybitną					
I. umiejętność pokonania odległości w odzieży (spodnie, koszula lub bluza—bez obuwia dla mężczyzn; bluzka, spódnica; bez obuwia dla dziewcząt)		25 m		25 m	
II. w odzieży z granatem trzymanym nad wodą (start z wody bez zanurzenia granatu)			25 m		25 m

Pływanie obowiązuje wszystkich odbywających próbę, o ile w promieniu 5 km istnieją warunki dla ćwiczenia pływania. O istnieniu lub nie istnieniu warunków pływania decyduje na wniosek terenowej Komendy SP lub terenowych Władz Szkolnych Pow. Inspektorat KF.

§ W razie nie istnienia warunków do pływania, odpada ono dla kandydatów obu płci ubiegających się o uzyskanie odznaki zwykłej. Kandydaci, którzy chcą uzyskać odznakę wybitną, obowiązani są, pomimo nie istnienia warunków pływania w najbliższej okolicy, nauczyć się pływać i wykazać się umiejętnością pokonania odległości 25 m ze startem do wody na dowolnie przez nich wybranym miejscu nadającym się do pływania.
Na wodach bieżących odległość należy podwoić

Kategoria wieku		Dziewczęta 15—17	Dziewczęta 18—19	Chłopcy 15—17	Chłopcy 18—19
4. Marsze i marszobiegi					
a) Marsz 3 km	Z/W	30 min. / 28 min.	—	—	—
b) Marsz 5 km	Z/W	—	50 min. / 47 min.	—	—
c) Marszobieg 5 km	Z/W	—	—	37 min. / 34 min.	—
d) Marszobieg 8 km	Z/W	—	—	—	58 min. / 54 min.
5. Tor przeszkód		na podstawie zaświadczeń Komendy SP lub na podstawie zaświadczenia wydanego przez komendanta Hufca Szkolnego i zaopatrzonego w pieczęć szkoły.			
6. a) Bieg 60 m	Z/W	11 sek. / 10.6 sek.	10.8 sek. / 10.4 sek.	9.8 sek. / 9.2 sek.	—
b) Bieg 100 m	Z/W	—	—	—	14.6 sek. / 13.8 sek.
7. Skok w dal z rozbiegu	Z/W	2[illegible]0 cm / 280 cm	280 cm / 320 cm	380 cm / 40[illegible] cm	4[illegible]0 cm / 470 cm
8. Rzut granatem lub kamieniem	Z/W	16 m / 20 m	20 m / 24 m	32 m / 3[illegible] m	37 m / 4[illegible] m
9. Bieg 400 m	Z/W	2.20 / 2.05	[illegible]06 / 1 55	—	—
Bieg 1000 m	Z/W	—	—	4,00 / 3,[illegible]5	3,45 / 3,30

Dalszy ciąg tabeli w numerze następnym.

* SPORT KOBIECY *

DROGA DO UPOWSZECHNIENIA LEKKIEJ ATLETYKI

(artykuł dyskusyjny)

Przyczyną powolnego rozwoju lekkoatletyki kobiecej jest brak kandydatek do jej uprawiania.

Cóżby należało zrobić, aby zainteresować kobiety tą gałęzią sportu? Używanie wzniosłych haseł o „zdrowiu i sile narodu" nie odnosi tu wielkiego skutku, bo kobieta w tym wieku, w jakim chcemy zobaczyć ją na boisku, czuje się tak silna i zdrowa, że nie potrafi przewidzieć braku tego zdrowia w przyszłości.

Wobec tego trzeba znaleźć inne sposoby, które trafią do młodej kobiety, a sposobami tymi będą:

1) właściwa propaganda,

2) zwrócenie większej uwagi na stronę estetyczną zawodów,

3) rewizja programu l. a. kobiecej i odpowiedni dobór konkurencji.

4) zastosowanie odpowiedniejszego sprzętu do ćwiczeń.

Propagandę stawiam na pierwszym miejscu, bo trudno jest przeczuć, że istnieje na świecie lekkoatletyka, trzeba o tym wiedzieć

Gazety, radio nie powinny ograniczać reportaży do podania cyfr i nazwisk. Opis żywy, przyjemny, nacechowany życzliwością dla zawodniczki, reportaże z wyjazdów za granicę nie tylko informowałyby czytelnika ale i zachęcały do zainteresowania się bliżej lekkoatletyką.

Wprowadzenie na rynek pocztówek, ze zdjęciami znanych zawodników i zawodniczek w akcji np. w rzucie oszczepem, w skoku, na starcie, na podium zwycięzców itp. byłyby również bardzo przydatne, jak i wprowadzenie indywidualnych nagród.

Urządzanie obozów kondycyjnych na wsi, gdzie jest zdrowsze niż w mieście powietrze, byłoby korzystniejsze dla zawodniczek i jednocześnie byłoby żywą propagandą l. atletyki tam, skąd możemy czerpać najlepszy materiał ludzki.

Sposobem pozyskania kobiety, będzie także estetyczny wygląd zawodniczki na stadionie, toteż przy ustalaniu barw klubowych, należałoby zastanowić się nad ich doborem, dbając o to, aby kostium był dobrze skrojony. Estetyczny wygląd zawodniczek podniesie wartość widowiskową zawodów.

Wyglądu „sportowego" nie należy utożsamiać z wyglądem niedbałym.

Może ktoś będzie zdania, że jest to granie na próżności kobiecej, ja natomiast uważam, że każdy sposób, który prowadzi do celu, jest dobry a mając już kandydatkę na boisku, łatwo będzie obudzić w niej zamiłowanie do sportu.

Muszę także powiedzieć, że starty kobiet przed czternastym rokiem życia, uważam za nie wskazane, natomiast można z nimi ćwiczyć elementy l. atletyki.

W pierwszym roku ćwiczeń dziewcząt. wyeliminowałabym pchnięcie kulą 4 kg i bieg 200 m.

Chciałabym, aby w zawodach l. a. kobiet ograniczono ilość konkurencji biegowych, odbytych w ciągu jednego dnia. Jako maximum możliwości podaję trzy biegi, licząc w tym przedbiegi.

Ważną kwestią wydaje mi się zmiana wagi płotków dla kobiet, płotek niski stawia większy opór i siła potrzebna do wywrócenia go, musi być większa niż przy płotku wysokim (płotku męskim). Wyprodukować więc należy takie płotki, aby do przewrócenia ich wystarczyła siła maximum 2 kg. (po wywróceniu trzech płotków można zawodniczkę zdyskwalifikować, będzie to mniej szkodliwe niż poważne kontuzje jakie zawodniczki odnoszą przy tej konkurencji, co jest przyczyną małego zainteresowania tą konkurencją).

Uważam za konieczne, przy nowej produkcji sprzętu, wypuszczenie na rynek 2,5 kg kul i 600 g dysków dla dziewcząt. (Sprzęt taki jest stosowany w ZSRR).

Jedną z najistotniejszych spraw, byłoby także wyszkolenie kadry instruktorskiej kobiet, pozwoliłoby to wyrugować z obozów nastroje „romantyczne". Jasne jest bowiem, że jeżeli instruktor otacza młodą zawodniczkę troskliwością i opieką, może obudzić w niej zainteresowanie nie lekką atletyką, lecz własną osobą, co nieraz fatalnie odbija się na formie młodej adeptki sportu.

A ponadto zawodniczki ćwicząc pod okiem trenera czują się często skrępowane i przez to zdrowie ich narażone może być na szwank.

Irena Dobrzańska

JADWIGA WAJS-MARCINKIEWICZ Z SYNKAMI

Sportowcy wiejscy na starcie

FRAGMENT BIEGU NA 100 M.

Wielkie osiągnięcia wsi polskiej w dziedzinie upowszechnienia kultury fizycznej i pierwsze wyniki młodzieży wiejskiej w sporcie wyczynowym są najlepszym dowodem, że wstępne trudności wprowadzenia wychowania fizycznego na tereny wiejskie są pokonane.

Po raz pierwszy w historii sportu polskiego sportowcy wiejscy zmierzyli swe siły z zawodnikami miasta. Na Stadionie Wojska Polskiego w dniach 14 i 15 sierpnia byliśmy świadkami tego, jak wieś polska sięga coraz pewniej po tytuły mistrzowskie w lekkiej atletyce. Milewska, Golanka, Ziemba, Bogucki— to czołowi zawodnicy polscy, to wychowankowie Sabana i Gniecha, zasłużonych działaczy sportu wiejskiego, to przodownicy sportu na wsi, którzy wespół z kadrą Związku Samopomocy Chłopskiej pracują nad upowszechnieniem sportu na wsi. Za nimi pójdą inni w karnych, zdyscyplinowanych szeregach, tworząc nową historię sportu odrodzonej wsi polskiej.

Ale nie tylko osiągnięcia Ludowych Zespołów Sportowych, na polu sportu wyczynowego, zasługują na podkreślenie. Naturalne, uczciwe i proste, braterskie i serdeczne pojmowanie sportu jest dowodem wielkiego wyrobienia ideowego młodzieży wiejskiej zrzeszonej w Ludowych Zespołach Sportowych.

Wyczuwało się to na każdym kroku, w szatni czy na boisku, przed czy po zawodach, po wygranej czy przegranej, w stosunku do sędziów, organizatorów i personelu pomocniczego.

Jesteśmy głęboko przekonani, że młodzież wiejska, wynosząc doświadczenia ze spotkań, zdobywając technikę i rutynę w spotkaniach z bardziej doświadczonymi kolegami z miasta wprowadzi na wszystkie boiska dobrą, prawdziwą i serdeczną atmosferę spotkań sportowych.

Trzydziestosześcioosobowy zespół LZS po zawodach z ZS „Spójnia" zmierzy swe siły z „Włókniarzem" z Łodzi. A po tym? Potem przystąpi do pracy na wsi, będzie zakładać nowe zespoły, pracować nad upowszechnieniem kultury fizycznej na wsi, bo „im nas więcej, tym większy będzie dopływ wyczynowców".

We współzawodnictwie, województwo poznańskie chce dorównać ilością zespołów sportowych województwu rzeszowskiemu. 550 nowych L. Z. S. w województwie poznańskim — oto plan na najbliższą przyszłość. Trzeba kolegom pomóc w wykonaniu planu, a więc po zawodach do pracy.

Życzymy powodzenia. — Cześć pracy!

GIMNASTYKA

W tym dziale znajdą się materiały, z których będą mogli korzystać wszyscy interesujący się gimnastyką, tak instruktorzy i najlepsi nasi gimnastycy, jak zarówno i ci, którzy dopiero się jej uczą.

Chcemy, by dział gimnastyczny naszego pisma zaspokajał — choćby częściowo — głód piśmiennictwa fachowego i dlatego omawiane w nim będą przede wszystkim te tematy, których dotychczas nie poruszano w polskiej literaturze gimnastycznej.

Z zakresu metodyki będziemy podawać technikę wykonania i sposób uczenia się pewnych ćwiczeń, potrzebnych zwłaszcza do zdobycia odznaki sprawności fizycznej, metody treningu, wzorce (osnowy) lekcyjne oraz sposoby zapobiegania kontuzjom.

Postaramy się, by każdy instruktor gimnastyki i każdy gimnastyk znalazł tu dokładne odpowiedzi na stawiane nam pytania.

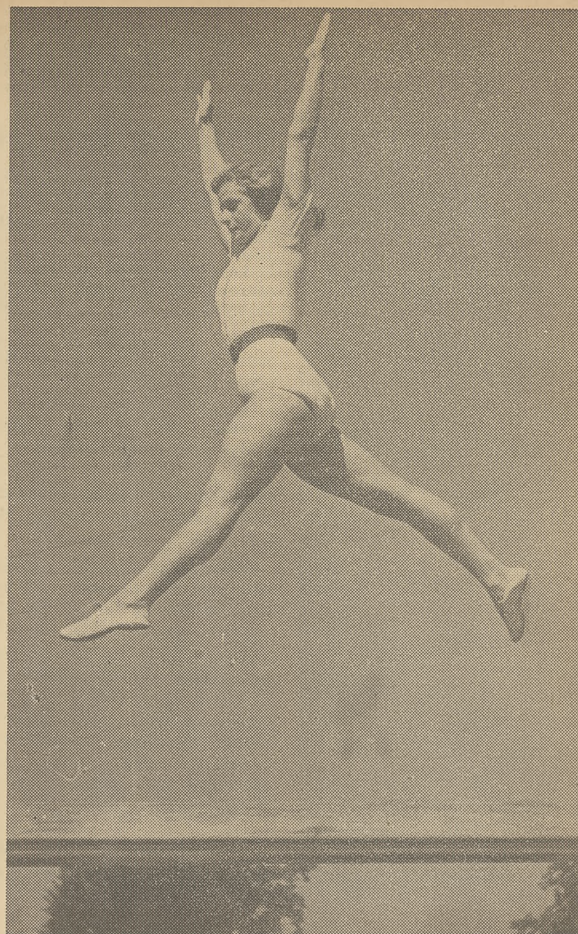
Do współpracy w naszym dziale wzywamy wszystkich trenerów i instruktorów gimnastyki. Niech dział ten stanie się trybuną, na której zetrą się różne poglądy, gdzie kształtować się będzie nowa myśl sportowa i nowy kierunek gimnastyczny.

Tu także powinna znaleźć się sprawiedliwa ocena naszych wysiłków, ciężkiej pracy instruktora i zawodnika, którą obserwujemy zarówno w szarej, codziennej pracy, jak w czasie pokazów i zawodów.

W miarę możliwości będziemy komunikować o ważniejszych spotkaniach gimnastycznych zagranicą, a także podawać ocenę i układy ćwiczeń najlepszych zawodników świata.

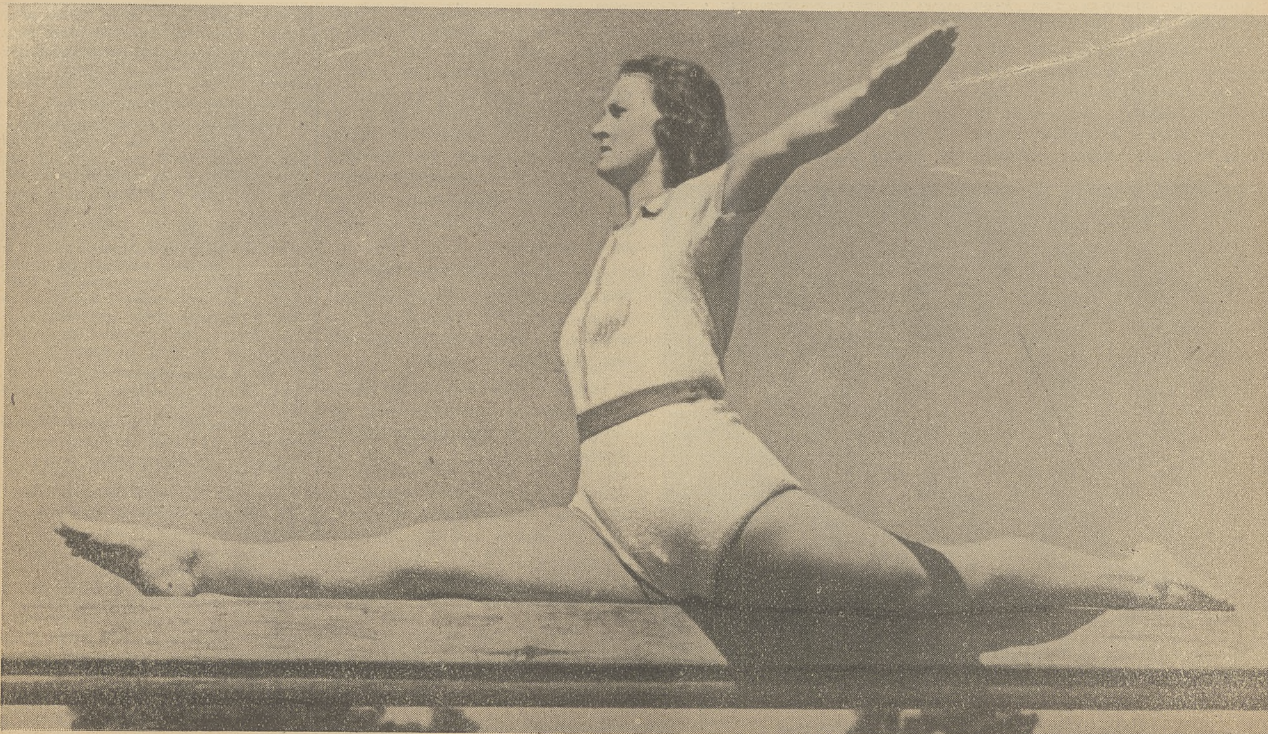
Dołożymy starań, aby dział ten stał się łącznikiem między doświadczonymi praktykami i teoretykami, a młodymi gimnastykami, i by współpraca ta przyczyniła się do umasowienia i podniesienia poziomu gimnastyki w Polsce.

Przypominamy, że wydawany przez Główny Urząd Kultury Fizycznej miesięcznik „Wychowanie Fizyczne" zamieścił na temat gimnastyki następujące prace: Zbigniew Noskiewicz — „O nowy kierunek w gimnastyce" (nr 2/1947 str. 36 — 38), Michał Kuśmidrowicz — „O nowy kierunek w gimnastyce" (nr 3/1948 str. 47 — 52), Jan Fazanowicz — „Rozwój toku lekcyjnego" (nr 1/1948 str. 59 — 64), Jan Fazanowicz — (z cyklu: „Gimnastyka na przyrządach") — „Skoki i zeskoki w głąb" (nr 2/1948 str. 61 — 64, nr 3/1948 str. 69 — 71, nr 4/1948 str. 36 — 40), „Wspieranie wychwytem" (nr 1/1948 str. 56 — 58), „Wspieranie wychwytem na poręczach" (nr 2/1948 str. 58 — 61), „Wspieranie wychwytem na kółkach" (nr. 3/ 1948 str. 66 — 68), „Woltyże na koniu wszerz" (nr 4/ 1948 str. 33 — 46).



KURKÓWNA W SKOKU NA RÓWNOWAŻNI

KANIKOWSKA WYKONUJE SZPAGAT



GIMNASTYKA ZWINNOŚCIOWA

Przewrót w przód

I. STOPIEŃ NAUCZANIA

Jednym z podstawowych elementów gimnastyki zwinnościowej jest przewrót w przód, który możemy wykonywać z rozmaitych i do rozmaitych pozycji. Należy zwrócić uwagę, że większa część ćwiczeń w gimnastyce zwinnościowej to przeważnie przewroty przez głowę w różnych stopniach trudności, przy czym znaczna (trudniejsza) część tych ćwiczeń związana jest ze swobodnym lotem w powietrzu. Ćwiczenia te wyrabiają szybką decyzję, śmiałość, orientację i zwinność. Przy nauce elementarnych ćwiczeń zwinnościowych należy pamiętać, że nawet najprostsze z nich są ćwiczeniami przygotowawczymi do coraz to bardziej złożonych, trudniejszych, wchodzących później w ćwiczeniach zawodniczych w skład tzw. ćwiczeń „wolnych".

Dlatego od samego początku nauczania powinniśmy zwracać uwagę na poprawne ich wykonanie. Przewrotu możemy uczyć już od 7-go roku życia, zaczynając od ćwiczeń przygotowawczych.

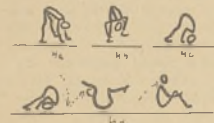
1. **Kołyska:** w leżeniu tyłem ćwiczący chwyta podkurczone nogi poniżej kolan, głowa przyciągnięta do kolan i przez drugiego współćwiczącego jest wprowadzany w kolebanie.
2. **Kto kołyskę najwięcej rozhuśta?** Ćwiczący musi uzyskać jak największe wahadło z leżenia tyłem na karku aż do siadu o nogach skurczonych.



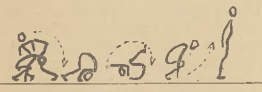
3. **Kołyska na równi pochyłej.** Głowa znajduje się wyżej aniżeli biodra tak, że po każdorazowym wahnięciu można łatwo przez przysiad na jednej nodze powstać, druga noga wyciągnięta w przód swoją wagą pomaga do szybszego przeniesienia środka ciężkości do przodu.



4. **Kto tak potrafi?**
   a) Kto z postawy rozkrocznej (o nogach wyprostowanych) dotknie rękoma ziemi?
   b) Kto w tejże postawie popatrzy się za siebie w tył?
   c) Kto dotknie ziemi głową?
   d) Kto dotknie ziemi karkiem i plecami i zrobi kołyskę (przewrót w przód).



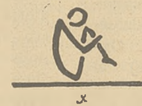
5. **Koła młyńskie.** Instruktor pomaga ćwiczącym toczyć się przez uciskanie jedną ręką głowy w dół, a drugą podciągając biodra ćwiczącego ku górze.



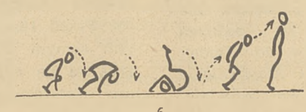
II. STOPIEŃ NAUCZANIA

Bardzo ważną rzeczą przy nauce przewrotów jest tzw. zgrupowanie się.

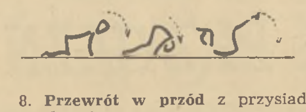
Zgrupowanie się z postawy leżąc tyłem: przyciągnąć zgięte w obydwóch stawach nogi ku głowie i złapać się rękoma za golenie poniżej kolan. Stopy i kolana lekko rozchylone, twarz schowana między kolanami. Jeżeli po wykonaniu zgrupowania trudno jest utrzymać się w pozycji siedzącej, nie padając na plecy — wówczas zgrupowanie jest dobre.



6. **Przewrót w przód** z przysiadu podpartego bez pomocy.



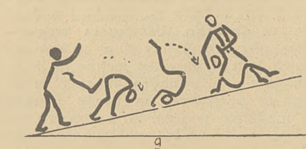
7. **Przewrót w przód** z podporu klęcznego.



8. **Przewrót w przód** z przysiadu skrzyżnego.



9. **Przewrót w przód** na równi pochyłej (z pomocą instruktora).



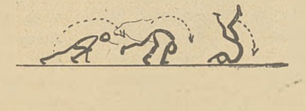
10. **Przewrót w przód** z szerokiej postawy rozkrocznej.



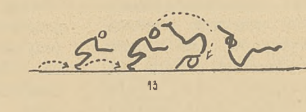
11. **Przewrót w przód** z postawy wykrocznej.



12. **Przewrót w przód** z przysiadu podpartego jednonóż, wolna noga wyprostowana.



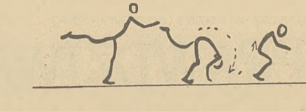
13. **Zajęczy przewrót.** Ćwiczący po wykonaniu kilku skoków zajęczych w przysiadzie podpartym, wykonuje przewrót w przód.



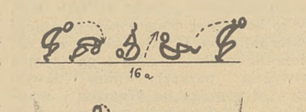
14. **Przewrót z chodu odbiciem.**
    a) jednonóż
    b) obunóż

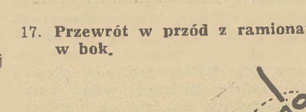


15. **Przewrót w przód z wagi przodem.**



16. **Przewrót w przód z przysiadu podpartego z różnymi wytrzymaniami:**
    a) ręce obejmą nogi powyżej kostek,
    b) ramiona obejmą kolana,
    c) wytrzymaj z ramionami w dół.



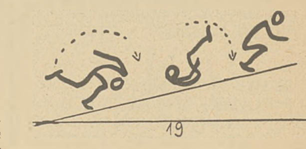


17. **Przewrót w przód z ramionami w bok.**

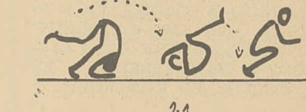
18. **Przewrót w przód z ramionami w tyle.**



19. **Przewrót w przód bez pomocy rąk.**



20. **Przewrót w przód przez niską przeszkodę.** Może to być materac położony na niskiej ławeczce.



21. **Barani przewrót w przód.**

22. **Świeczka.**
    a) Głowa znajduje się na ziemi jak w poprzednim ćwiczeniu. Ćwiczący stara się podnieść jedną albo obie nogi jak najwyżej ku górze. Najłatwiej wykonać to ćwiczenie, jeżeli ćwiczący będzie w podporze na przedramieniach. Głowa powinna leżeć na dłoniach, które znajdują się blisko siebie. Łokcie nie powinny być ani za bardzo blisko ani za daleko od siebie.



    b) Ćwiczący wykona świeczkę na materacu tak, że stanie prosto na głowie, opierając się czołem i rękoma o ziemię, przy czym głowa i ramiona powinny utworzyć trójkąt równoramienny. Z początku ćwiczymy z pomocą instruktora lub współćwiczącego, który pomaga ćwiczącemu stanąć na głowie. Wygodnie też jest ćwiczyć przy ścianie, która chroni nas przed upadkiem.



Jerzy Pączka

d. c. n.

Z NOTATNIKA O LINGIADZIE

OTWARCIE LINGIADY NASTĄPIŁO NA STADIONIE OLIMPIJSKIM W STOCKHOLMIE Z UDZIAŁEM PONAD 13000 UCZESTNIKÓW Z 14 PAŃSTW, W TYM 6715 ZE SZWECJI, 2950 Z DANII, 1050 Z NORWEGII, 750 Z FINLANDII, PO 600 Z ANGLII I BELGII.

*

UROCZYSTOŚĆ OTWARCIA TYM TYLKO RÓŻNIŁA SIĘ OD INAUGURACJI NASZEGO OSTATNIEGO ŚWIĘTA SPORT. SZKÓŁ, ŻE ZABRZMIAŁY TAM FANFARY I DEFILADA ODBYWAŁA SIĘ PRZED NASTĘPCĄ TRONU.

*

W SUMIE ODBYŁO SIĘ PONAD 100 POKAZÓW W 6 RÓŻNYCH SALACH I NA STADIONIE. POSZCZEGÓLNE KRAJE PREZENTOWAŁY SWÓJ DOROBEK I KIERUNEK ROZWOJOWY GIMNASTYKI. NAJWIĘKSZE SĄ RÓŻNICE I NAJZAWZIĘTSZE DYSKUSJE WYWOŁUJE KIERUNEK GIMNASTYKI KOBIECEJ.

*

NAJWIĘKSZĄ SENSACJĘ WZBUDZIŁ POKAZ REPREZENTACJI INDII, KTÓRA DEMONSTROWAŁA FAKIRSKIE TAJNIKI SYSTEMU YOGÓW. DLA ZANALIZOWANIA TEGO WYGŁOSIŁ NA KONGRESIE GOSWAMI Z KALKUTY REFERAT: „METODA YOGA JAKO ŚRODEK WEWNĘTRZNEJ I ZEWNĘTRZNEJ KONTROLI".

*

NAJWIĘKSZĄ PRASĘ NA UŻYTEK POLITYCZNY MIAŁ PROWOKACYJNY POKAZ EMIGRACYJNEJ, BIAŁOGWARDYJSKIEJ GRUPY ESTOŃSKIEJ.

*

PO POKAZACH ODBYŁ SIĘ SZEŚCIODNIOWY KONGRES NA KTÓRY ZGŁOSZONO 67 REFERATÓW Z 25 PAŃSTW, W TYM 22 REFERATY ZE SZWECJI. POLSKĘ REPREZENTOWAŁ REFERAT PROF. DR. WŁ. MISSIURO „O ZNACZENIU GIMNASTYKI DLA OGÓLNEJ KONDYCJI FIZYCZNEJ".

*

SĄDZIĆ NALEŻY, ŻE KONGRES NIE SKIERUJE GIMNASTYKI NA NOWE TORY, NIE PRZYCZYNI SIĘ DO PODNIESIENIA JEJ POZIOMU. CHARAKTERYSTYCZNE SĄ CORAZ BARDZIEJ „ŻYCIOWE" SFORMUŁOWANIA TEORETYKÓW SZWEDZKICH O UTYLITARNYM ZASTOSOWANIU GIMNASTYKI I JEJ PRZYDATNOŚCI W PRZYGOTOWANIU CZŁOWIEKA DO PRACY.

*

W TYM CZASIE ZORGANIZOWANO W STOCKHOLMIE RÓWNIEŻ „ŚWIATOWĄ WYSTAWĘ SPORTOWĄ". ŚWIATOWĄ BYŁA ONA TYLKO Z NAZWY, BO ANI ILOŚĆ PAŃSTW UCZESTNICZĄCYCH, ANI JEJ POZIOM NIE UZASADNIAŁY TEJ SZUMNEJ NAZWY. NAPIĘTNOWAĆ TRZEBA FAKT, ŻE NA MAPIE ILUSTRUJĄCEJ KONTAKTY SPORTOWE SZWECJI, POLSKA BYŁA W GRANICACH SPRZED 1939 ROKU!

ALEKSANDER GUTOWSKI

Przegląd wydarzeń dwu tygodni

W ostatnich dniach mamy taką obfitość „wielkich wydarzeń", że często ważne sprawy usuwają się niepostrzeżenie z naszego pola widzenia. Dlatego zacznijmy nasz przegląd niejako „od końca" od spraw pozornie mniej ważnych, lub takich, których w dziedzinie prawdziwego sportu wyczynowego w ogóle za ważne uważać nie przywykliśmy.

Mam w pierwszym rzędzie na myśli zawody lekkoatletyczne rozegrane na Stadionie WP w Warszawie w dniach 14 i 15 sierpnia, w których przeciwko drużynie Zrzeszenia „Spójnia" wystąpili po raz pierwszy lekkoatleci i lekkoatletki Ludowych Zespołów Sportowych polskich wsi. Nie osiągnięto rekordów, nie było wielkich wyczynów, ale samo wydarzenie posiada niewątpliwie dużą wagę i wróży wiele dobrego polskiej lekkiej atletyce w przyszłości. Zawodniczki i zawodnicy LZS-ów, to pionierzy sportu wyczynowego na wsi, którzy utorują drogę przyszłym rekordzistom i mistrzom Polski — dzieciom polskich chłopów. Wieś dysponuje doskonałym materiałem ludzkim, jeśli sport zostanie tam poprowadzony w sposób właściwy — doczekamy się na pewno wielu następców rekordzisty Polski i olimpijczyka Józefa Noji, syna polskiej wsi! Poziom i forma zawodników, których widzieliśmy na Stadionie WP daje nam tego gwarancję.

Nasza młodzież pływacka poprawia rekordy Polski z tygodnia na tydzień, już przyzwyczailiśmy się do tego. Niemniej wspomnieć trzeba o nowym rekordzie, tym razem na 200 m. st. klas. kobiet, ustanowionym przez młodziutką Dobranowską (Ogniwo - Cracovia) w w czasie 3.14,0, czym nowa rekordzistka zdobyła sobie paszport do Rumunii. Szkoda jednak, że pływaków nie uznano za godnych paszportów do Budapesztu na Akademickie Mistrzostwa Świata. W obecności pływaków radzieckich i węgierskich nie odnieśliby zwycięstwo, ale nauczyliby się wiele; zresztą już sam fakt równoczesnego obniżania rekordowych czasów na wszystkich dystansach ze stałym obniżaniem wieku nowych rekordzistów dobrze wróży polskiemu pływactwu. I to również godne jest podkreślenia.

Akademickie Mistrzostwa Świata w Budapeszcie przyniosły w pierwszych dniach wielkie sukcesy wioślarzom. Młody Kocerka wygrał zdecydowanie wyścig jedynek, zaś czwórka ze sternikiem AZS-Wrocław zajęła po zaciętej walce, z doskonałą osadą węgierską — drugie miejsce. Również w dwójce podwójnej Verey i Dezsö, jadąc poza konkursem, pobiła bezapelacyjnie Węgrów i Rumunów. Verey jest naprawdę niezmordowany. Przed 16 laty na tym samym torze wygrał on po raz pierwszy mistrzostwo Europy. Adamczyk w skoku w dal z wynikiem 7,27 m i Stawczyk w biegu na 200 m z czasem 21,2 sek. zdobyli tytuły Akademickich Mistrzostw Świata.

Od dłuższego czasu trwała na łamach sportowej prasy belgijskiej i szwedzkiej polemika na temat, czy mistrz olimpijski na 5 km. i pogromca Zatopka Belg Reiff jest w stanie pobić rekordy Haegga? Słynny trener szwedzki G. Holmer twierdził, że jest to mrzonka, nie dość na tym, podawał w ogóle w wątpliwość czasy osiągnięte już przez Reiffa. Dyskusję zakończył sam Reiff, bijąc właśnie w Szwecji, w Sztokholmie rekord Haegga na 3 km. w fantastycznym czasie 7:58,8. Rekord Haegga wynosił 8.01.2. Świat zmienia się szybko. Rekord Polski Kusocińskiego na tym dystansie, który w roku 1932 był rekordem świata dziś jest o 4 sekundy gorszy od... dziesiątego wyniku w w Europie.

Antoni T. Miller

PRAWDZIWA PRZYJAŹŃ

Gdzie należy szukać źródeł wielkich osiągnięć naszych przyjaciół? Oddajmy głos im samym.

Wstaliśmy o piątej, by zdążyć na dworzec. Po półgodzinnym oczekiwaniu na deszczu i wietrze okazało się, że pociąg ma godzinę spóźnienia. Myśli — rzecz prosta — były raczej nie wesołe. O ile w dodatku w spisie przyjeżdżających znaleźliśmy nazwisko Werteszi, którego pamiętamy sprzed 11 łaty, kiedy to bawiła w Polsce reprezentacja waterpolistów i pływaków z Czikiem na czele — więc i na myśl z łatwością przyszły nam dawne lania otrzymane od Węgrów i oczywiście „okoliczności towarzyszące".

Po występach przedwojennych w Bielsku i Andrychowie były bankiety, było dużo wódki (która zaimponowała Węgrom) i dużo przywiezionego z Węgier wina. (które wprawdzie mało komu smakowało ale z którego Węgrzy byli niesłychanie dumni, a więc trzeba było chwalić) i było oczywiście sakramentalne „Polak Węgier dwa bratanki i do szabli i do szklanki".

Rozmyślania przerywa wjazd pociągu. Mjr Better prowadzi pływaków, którzy przyszli witać gości. Przemówienie jest ale ani o szklance ani o szabelce się nie wspomina. Są natomiast proste słowa o naszym wielkim święcie, o odbudowie o wspólnej drodze i nadzieja, że mili nasi goście będą się dobrze czuli. Przez ten czas mogę przypatrzeć się Węgrom. Pierwsze wrażenie: — są bardzo młodzi, wielu na pewno nie przekroczyło 17 lat, są ubrani raczej skromnie, również dziewczęta; mężczyźni mimo półtorej doby trwającej podróży świeżo ogoleni a więc przygotowywali się do spotkania z nami. Przemówienia wysłuchują w skupieniu, głośno i serdecznie brzmi powitalne „Eljen".

W Akademii — gdzie ulokowano naszych gości — po śniadaniu kierownictwo Węgrów zaznajamia się z programem pobytu. Trzeba powiedzieć otwarcie, że PZP postarał się Węgrów wyeksploatować jak najdokładniej. 3 dni startów w czasie 4 dni pobytu po dalekiej podróży, w dodatku dziewczęta węgierskie, aby wziąć udział w mistrzostwach kobiet musiały jechać do Siemianowic, a ponadto Węgrzy mieli zamiar powracać do kraju jeszcze w niedzielę wieczorem i dopiero po wielu prośbach ulegli naszym namowom. Ta rzeczywiście niesłychanie sportowa postawa naszych gości, objawiająca się również w tym, że godzili się na wszelkie zmiany dystansów i programu zawodów, zasługuje na specjalne wyróżnienie. Wiedzieli, że ustępujemy im w każdej konkurencji, ale chcieli aby po ich wyjeździe ta różnica jak najbardziej się zmniejszyła i dlatego godzili się pływać, skakać i grać jak najwięcej, pokazywać i nauczać, ile tylko można.

Hunyodfi jest jednym z najwybitniejszych trenerów węgierskich. Przez trzy lata trenował reprezentację Jugosławii. Obecnie trenuje Ferencvaros — najlepsze pływaczki, węgierskie — siostry Nowak — to jego wychowanice. Pływała zresztą w Siemianowicach jego 13-letnia córka Hunyodfi jest pracownikiem państwowego domu towarowego. Praca biurowa rozpoczyna się o 9 i trwa do 15-tej godziny. Ale Hunyodfi jest już o 6 godzinie na swojej pływalni. I nie tylko on ale i spory zespół pływaków reprezentacyjnych, jak również juniorów i waterpolistów trenuje obowiązkowo rano przed pójściem do pracy lub do szkoły. Trening poranny — to przede wszystkim ogólne „rozpływanie" się, dłuższy dystans w stylu zasadniczym i krótsze dystanse pozostałymi stylami. Pytałem się zawodników. Wszyscy zgodnie potwierdzają, że zarówno 13-let. dziewczynk jak i seniorzy trenują codziennie rano przed pójściem do codziennych zajęć. Oczywiście o godzinie 15-tej Hunyodfi jest z powrotem na pływalni i pracuje do godziny 20-ej. Po południu zespół jest większy albowiem przychodzi „więcej kąpielowiczów". Tak nasz rozmówca nazywa pływaków, trenujących jedynie raz dziennie. Jak należało by nazwać tych wszystkich naszych zawodników którzy wcale nie codziennie trenują?

Waterpoliści trenują rano również w te dni, w których mają spotkanie waterpolowe. Pływacy trenują rano również w dni zawodów pływackich. To samo dotyczy skoczków.

Bardzo miły i koleżeński Bela Balla, wicemistrz Europy w skokach z wieży, opowiada nam o swojej pracy. Trenerem jest jego żona, również mistrzyni Węgier w skokach z trampoliny, która nie przyjechała, albowiem wyznaczono ją na spotkanie z Czechosłowacją. Balla wzajemnie trenuje swoją żonę. Ponadto Węgierski Związek Pływacki przydzielił Balli grupę czterdziestu juniorów. Balla jest księgowym w państwowym przedsiębiorstwie. Pracuje więc znowu rano przed pójściem do pracy i oczywiście po pracy do późnego wieczoru. Codziennie oddaje około 150 skoków. Przed i po skokach — 15 minut gimnastyki. Zresztą byliśmy świadkami jak w dniach zawodów — mimo bardzo złej pogody — codziennie rano trenował na basenie oddając nie mniej niż 50 skoków. Balla pokazuje nam swój aparat filmowy. Kiedy komponuje (tak jest komponuje) swoje nowe skoki (jednym z nich jest pół śruby i podwójne salto w przód) pokazane w Warszawie względnie półtora salta w przód z podwójną śrubą, które pokaże na mistrzostwach akademickich (żona filmuje jego skoki). Później w domu wyświetla je w zwolnionym tempie, koryguje błędy tak długo póki film nie wykaże pełnej prawidłowości oddanego skoku.

Wiele pisało się ostatnio o fantastycznych jakoby zarobkach węgierskich trenerów. Pytam Hunyodfi. Owszem, płacą mu za prowadzenie treningów. Zarabia w swoim przedsiębiorstwie 1500 florinów a za prowadzenie treningów otrzymuje 800 florinów. Nie jest to więcej aniżeli zarabia przeciętny trener krajowy, który przecież nie wstaje o 5 rano — a Balla treningi powierzonej sobie grupy przeprowadza bezpłatnie. Otrzymuje jedynie bilet bezpłatnych przejazdów autobusem i drobny zwrot wydatków. Balla zaproponował abyśmy zaprosili go z żoną na 6 tygodni w roku przyszłym do Polski i oddali do jego dyspozycji 100 juniorów, wtedy przyrzeka, że 15 z nich osiągnie poziom węgierskiej pierwszej klasy. Zgadza się przyjechać za zwrotem kosztów i utrzymaniem jeśli tylko zaprosimy go razem z żoną.

Wnioski są dosyć jasne. Węgierscy trenerzy stanowią niewątpliwie bardzo wysoką klasę, węgierska kultura fizyczna osiągnęła niewątpli- bardzo wysoki poziom, ale decydujące znaczenie posiada sumienny i poważny stosunek węgierskich pływaków do treningu, duża ambicja i zrozumienie tego, że dobry wynik każdego z nich jest cegiełką w gmachu nowej, powszechnej, socjalistycznej kultury fizycznej, jest współczynnikiem umasowienia sportu, jest obowiązkiem patriotycznym i obywatelskim.

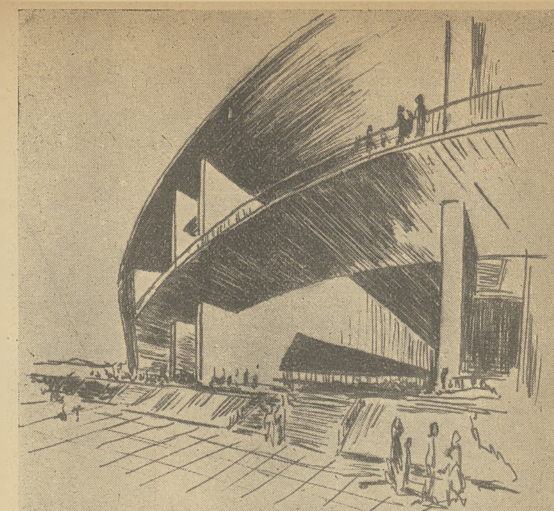
Nasi przyjaciele węgierscy bacznie obserwowali naszych pływaków, skoczków i waterpolistów. I nasi przyjaciele chcą przyczynić się do przyśpieszenia rozwoju naszego pływactwa. Proponują nam wysłanie drużyny piłki wodnej w kwietniu do Budapesztu, tj. wtedy gdy zaczyna się sezon waterpolowy na Węgrzech, a u nas jeszcze do tego daleko. Miesięczny pobyt dobrej młodej drużyny z kilkoma rezerwowymi mógłby oczywiście pchnąć naprzód naszych waterpolistów. To samo odnośnie do propozycji Balli, o której wspomniałem poprzednio. Istotnym jednak zagadnieniem jest uzupełnienie wiadomości naszych trenerów. Węgrzy chcą zorganizować zimą albo wiosną kilku-tygodniowy kurs dla trenerów państw demokracji ludowej i oczywiście serdecznie nas zapraszają.

Tak więc przyjaźń od szklanki i szabelki należy już do przeszłości. Do przeszłości należą również bohaterowie szklaneczki (czystej z vermouthem) i szabelki (posrebrzanej)—węgierscy honwedzi i nasi sanacyjni oficerowie.

Z żalem, ale i z nadzieją rychłego zobaczenia się żegnaliśmy naszych przyjaciół i nauczycieli, którzy równie jak my pragną podniesienia poziomu polskiego pływactwa, którzy na równi z nami cieszą się z każdego naszego zwycięstwa, którzy równie jak my pragną jak najlepiej przyczynić się do tego, aby na Olimpiadzie 1952 r. przy boku Zw. Radzieckiego narody demokracji ludowej okazały swoją wyższość nad zwyrodniałym sportem krajów kapitalistycznych.

Obserw.

PODZIAŁ URZĄDZEŃ BOISKOWYCH



Urządzenia boiskowe dzieli się na:

1. boiska sprawności fizycznej,
2. boiska sportowe,
3. parki sportowe,
i 4. parki kultury i sportu.

1. Boiska sprawności fizycznej dzielą się na 3 typy:

typ I — szkolny, typ II — Służby Polsce i typ III, który służy do zaprawy fizycznej i odbywania prób sprawności fizycznej dla ludności pozaszkolnej i nie podlegającej P. O. Służba Polsce.

Zasadniczymi elementami boiska sprawności fizycznej typu III są:

a) boiska gimnastyczne do ćwiczeń wolnych i na przyrządach,
b) bieżnia prosta 100 m,
c) skocznie w dal i wzwyż
d) rzutnia kulą,
i e) przynajmniej jedno boisko do siatkówki.

O ile brak jest terenu:

a) na boisko gimnastyczne, wtedy ćwiczenia wolne mogą się odbywać na boisku do siatkówki a przyrządy gimnastyczne należy rozmieścić na posiadanym terenie tak, by grający w siatkówkę nie przeszkadzali ćwiczącym na przyrządach.

Przyrządami gimnastycznymi, które na każdym boisku i w każdym parku powinny się znaleźć są: prężnik albo tram, koń albo skrzynia i równoważnie dla kobiet i mężczyzn.

b) na bieżnię prostą 100 m, wtedy należy się ograniczyć do bieżni 40 — 50 m, na której ćwiczy się starty.

Rysunki boiska sprawności fizycznej i opisy poszczególnych jego elementów podamy w następnych numerach naszego pisma.

Każde koło sportowe powinno posiadać przynajmniej boisko sprawności fizycznej w pobliżu mieszkań jego członków albo przy warsztacie pracy.

2. Boiska sportowe, parki sportowe i parki kultury i sportu dzielą się również na 3 typy.

Ograniczę się jedynie do podania najskromniejszego typu. Całość poda instrukcja G. U. K. F.

Na typ ten składa się:

a) boisko gimnastyczne do ćwiczeń wolnych i na przyrządach,
b) bieżnia prosta 3 - torowa i przynajmniej jednotorowa naturalna bieżnia okólna (ścieżka) w I etapie rozbudowy bieżni,
c) skocznia w dal i wzwyż,
d) rzutnia kulą,
e) boisko do gier wielkich,
f) przynajmniej jedno boisko do gier małych
i g) boisko do walk (walki z braku terenu odbywać się mogą na boisku gimnastycznym do ćwiczeń wolnych),

nadto h) zaleca się tor przeszkód Służby Polsce, który w wyższych typach boisk sportowych będzie obowiązkowy.

3. Parkami sportowymi nazywamy urządzenia obejmujące:

a) elementy urządzeń boisk sportowych,
b) przynajmniej jeden element sportowy nieobjęty boiskami sportowymi np. pływalnia, sala gimnastyczna, hala sportowa, tor łuczny itp.
d) założenia wypoczynkowe dla starszego pokolenia, położone wśród zieleni parkowej (trawniki, kwietniki, krzewy, drzewa).

Na zieleń parkową należy przewidzieć przynajmniej 1/3 powierzchni całego terenu.

4. Parkami kultury i sportu nazywamy parki sportowe posiadające przynajmniej:

a) dom kultury i sportu i nadto b) urządzenia dla dzieci.

Parki kultury i sportu powinny zaistnieć w każdej gromadzie i w każdym małym mieście, ogniskując życie całego ośrodka i służąc swymi urządzeniami szkole, Służbie Polsce i ludności starszej.

5. Stadionami nazywamy poszczególne elementy urządzeń sportowych wyposażone w widownie. Poszczególne organizacje usiłują rozbudowywać widownie do pojemności przekraczającej lokalne zapotrzebowanie.

By ten, nie liczący się z groszem państwowym i społecznym, pęd ograniczyć, ustala się, że budowa widowni przekraczającej o więcej jak o 25% normalne lokalne zapotrzebowanie, wymaga specjalnego zezwolenia G.U.K.F.

6. Gdzie śnieg lub lód utrzymuje się dłuższy czas w okresie zimy (przynajmniej 30 dni) należy urządzenia boiskowe wykorzystać na bazy narciarskie (szatnie) i lodowiska (boisko i szatnia).

Koła sportowe, ludowe zespoły sportowe i kluby sportowe rozważą, jaki typ urządzeń są w stanie rozbudować.

Wytyczne, dotyczące etapowej rozbudowy urządzeń, poczynając od najprymitywniejszych, podadzą wydawnictwa G. U. K. F. oraz wzorcowe rysunki Państwowego Biura Projektów Architektonicznych i Budowlanych.

Inż. T. Kuchar

„SPORTOWIEC"

Wydawca; Główny Urząd Kultury Fizycznej

Redakcja: Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 83-616

Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej: miesięcznie 60 zł, kwart. 70 zł, półrocz 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.)
miesięcznie 50 zł, kwart 150 zł, półrocz 300, rocznie 600 zł

Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO 1-21 469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa" w Łodzi.

D - 05119

SYLWETKI POLSKICH SPORTOWCÓW

ROGER VEREY



Roger Verey urodził się w Lozannie. Lata swego dzieciństwa spędził w Szwajcarii i w południowej Francji. Po śmierci ojca, matka Vereya decyduje się na powrót z emigracji do kraju i przywozi ze sobą 14-letniego syna.

Osiedlają się w Krakowie. W roku 1929 siedemnastoletni Verey po przełamaniu wrodzonej nieśmiałości, zapisuje się do sekcji wioślarskiej AZS — Kraków. Już w następnym roku wygrywa stosunkowo łatwo biegi jedynek nowicjuszy i młodszych na mistrzostwach Polski w Bydgoszczy. Od tego momentu zaczyna się nieprzerwane pasmo sukcesów i zwycięstw.

Verey może poszczycić się rekordem, jakiego bodaj nie znajdziemy w całej historii sportu polskiego, a może i światowego — Verey nie przegrał od roku 1930 do dnia dzisiejszego ani jednego biegu na terenie Polski z przeciwnikami krajowymi i zagranicznymi, wygrał kolejno 22 Mistrzostwa Polski.

Na arenie międzynarodowej rozpoczął sukcesy w r. 1933, wygrywając Mistrzostwo Europy w Budapeszcie.

Przed naszym młodym mistrzem stanęły perspektywy wielkiej kariery sportowej. Niestety możliwości te nie zostały w pełni wykorzystane przez ówczesne władze polskiego wioślarstwa. Młodego, a ambitnego i niesłychanie zdyscyplinowanego zawodnika zaczęto nadmiernie wykorzystywać, zgłaszając w najpoważniejszych zawodach, do dwóch biegów: jedynek i dwójek podwójnych (w dwójkach stałym partnerem Vereya był doskonały narciarz, a obecny burmistrz Zakopanego mgr Jerzy Ustupski).

Verey wygrywa Akademickie Mistrzostwa Świata w roku 1935 w Budapeszcie i w 1937 w Paryżu. W tym samym roku na wrogim terenie Berlina w ciężkiej konkurencji zdobywa podwójny tytuł mistrza Europy — w jedynkach i w dwójkach wraz z Ustupskim! Ale przedbiegi, międzybiegi i finały wymagały dania ze siebie maximum wysiłku. W finale dwójek walka trwa od startu do mety między Polakami a Niemcami i Polacy wygrywają minimalnie a Verey kończy wyścig u kresu sił... „Opiekunowie" Vereya nie wyciągają z tego odpowiednich wniosków i eksploatują jego wielki talent.

W następnym roku na berlińskiej Olimpiadzie Verey zostaje ponownie zgłoszony do jedynek i dwójek. Liczne przedbiegi, międzybiegi i półfinały nadwerężyły poważnie nawet siły Vereya. W finale dwójek zdobywa z Ustupskim brązowy medal olimpijski, a wkrótce potem startuje do finału jedynek przeciw najlepszym skiffistom świata. Po 500 mtr na czoło wyścigu wysuwa się Niemiec Schaffer i... Verey. Po 700 mtr Verey przyśpiesza tempo i zaczyna uciekać... Na 1300 mtr prowadzi już o 3 długości i wydaje się, że ma zwycięstwo olimpijskie „w kieszeni". Tymczasem następuje tragedia... Pociągnięcia Vereya stają się coraz słabsze... jeszcze chwila — i chyli się na wiosła zemdlony z wysiłku... Nadjeżdżająca motorówka zaopiekowuje się nim, a tymczasem Schäffer bezapelacyjnie wygrywa złoty medal... Tak to krótkowzroczna polityka kierownictwa pozbawiła Vereya największego zwycięstwa.

Przed samą wojną w r. 1939 Verey startuje jeszcze w słynnych regatach w Henley pod Londynem, uważanych za nieoficjalne mistrzostwa świata. Po pięciu kolejnych zwycięstwach nad najlepszymi skiffistami świata Verey dostaje się do finału, gdzie minimalnie przegrywa po ciężkiej walce, zdobywając jednak nieoficjalnie tytuł wicemistrza świata.

Zb. Roni

(d. c. n.)

Z AKADEMICKICH MISTRZOSTW ŚWIATA



Bokserzy zawiedli. Sierpień nie jest dla boksu polskiego miesiącem szczytowym. Lipiec, sierpień to miesiące przerwy bokserskiej. Zrozumieli to Czesi i nie wystawili swojej ósemki, chociaż nie była bez szans (Torma, Rademacher). Nasza ósemka wypadła nie najgorzej, ale sukcesy, o których czytaliśmy w naszej prasie sportowej, były znacznie mniejsze od tytułów: „Wielki wtorek polskich bokserów", „Wielki sukces boksu polskiego" itp.

Owszem, sukces był. Wiek naszej ósemki. Waga naszych reprezentantów. Przygotowanie. Nasz najstarszy bokser w Budapeszcie byłby najmłodszy w pierwszej rerezentacji Polski, która w r. 1946 walczyła z Czechosłowacją. Drużyna, która walczyła o akademickie mistrzostwo świata uległaby naszej pierwszej ósemce (Kasprzak. Grzywocz. Antkiewicz. Czortek, Chychła, Nowara, Szymura, Klimecki) w stosunku 16:0. A i druga reprezentacja też nabiłaby naszą młodą ósemkę. A jednak ta młodzież zdobyła się w Budapeszcie na siedem medali w walce z najlepszymi Węgrami, Rumunami i czołówką radziecką.

Tym razem nie obserwowaliśmy samobójczego, karygodnego zrzucenia wagi. Flisikowski mógł walczyć w półciężkiej, Grzelak w średniej — Sztam nie musiał martwić się ani o nadwagę ani o odwagę swoich pupilów. Kłyszejko jest dobrym instruktorem i opiekunem koszykarzy. Toteż postępek młodego reprezentanta, który pozwolił sobie na „nocne życie", był bardzo krzywdzący. Kłyszejko stał w nocy przed hotelem „Astoria" na ulicy Budapesztu i czekał na swego koszykarza. Karygodny występek jest większą porażką dla drużyny niż przegrany mecz z Koreą. Chłopcy jeszcze nie okrzepli w bojach międzypaństwowych, ale warunki (i trenera) mają jak najlepsze. Lekkoatleci zrobili więcej niż spodziewano się po nich. Zwłaszcza imponujący jest wynik Stawczyka. Jeśli weźmiemy pod uwagę, że w Budapeszcie miał na „setkę" 10.9 i na drugi dzień w „dwusetce" wynik ten powtórzył to znaczy, że drugą „setkę" pobiegł w 10.3. Adamczyk skakał źle. Do ostatniego skoku był trzeci. A i ostatni skok nie był wykorzystany „na całego". W każdym razie zawodnik tej miary co Adamczyk powinien umieć odmierzać krok. (Reprezentant Polski Kiszka w meczu z Rumunią na sześć skoków trzy „spalił"). Mach dał z siebie wszystko, a po skończeniu biegu oddał resztę. Ambicja tego zawodnika jest zadziwiająca. Brzozowski skakał dobrze. Przed rokiem chwaliliśmy go za dzisiejszy wynik. Dziś jesteśmy już zepsuci finałem mistrzostw Polski. Nasze siatkarki, mimo pochwalnych hymnów w prasie sportowej, nie popisały się. Zdecydowanie przegrały z Czeszkami, które powinny były pokonać. Polki są lepsze w ofensywie — defensywie wręcz prymitywne. Poza tym zachowanie się „primadon" nie ułatwia koleżankom współpracy. Histeria jest groźnym wrogiem każdego zespołu.

O szermierzach i wioślarzach w następnym numerze.

Józef Prutkowski

UCZYMY SIĘ GRAĆ W SZACHY

3. Notacja. Teraz parę słów o notacji szachowej, która ratuje od zagłady i zapomnienia wiele pięknych partii i kombinacji. Wynalezienie pisma szachowego wcale nie było proste, zresztą do dziś mamy dwa sposoby notowania myśli szachowej. Przyjęta prawie na całym świecie jest notacja, zwana systemem algebraicznym, który nadał nazwy wszystkim polom szachownicy. System jest równie prosty jak precezyjny. Oto linie poziome szachownicy, idąc od lewej ręki oznaczamy literami, a więc — a, b, c, d, e, f, g, h. — pionowe zaś otrzymują kolejne cyfry od 1 do 8 poczynając od białych.

Chcąc teraz dokładnie oznaczyć położenie jakiejś bierki na szachownicy musimy użyć dwu znanych nam już elementów, to jest skróconej nazwy bierki oraz nazwy pola, na którym znajduje się dana bierka. Spróbójmy teraz znając notację zapisać pozycję diagramu nr 1, czyli pozycję w chwili rozpoczynania gry.

Białe: Ke 1, Hd 1, W:a 1, h 1, G:c 1, f 1, S:b 1, P:a 2, b 2, c 2, d 2, e 2, f 2, g 2, h 2,—

Czarne: Ke 8, Hd 8, W:a 8, h 8, G:c 8, f 8, S:b 8, g 8, P:a 7, b 7, c 7, d 7, e 7, f 7, g 7, h 7, —

Zwracam uwagę na porządek wyliczanych figur, we wszystkich językach jest on ten sam, a więc K, H, W, G, S, P, pomimo, iż nazwy bierek są zależne od języka — różne. Podobnie najpierw podaje się bierki, stojące na polach oznaczonych pierwszymi literami alfabetu, jak również i cyframi np. najpierw Gc1, a później Gf1, pierwej Wa1, a później Wa2 lub Wa8. Następnie podajemy naprzód pozycję wszystkich białych bierek, a dopiero po nich z zachowaniem kolejności pozycję czarnych.

Jak wszelki rodzaj pisma, czy będzie to alfabet łaciński, czy stenografia — umiejętność szybkiego i poprawnego używania pisma nabywa się przede wszystkim przez ćwiczenie. Dlatego możemy poradzić jedynie częste stosowanie tak, abyśmy bez zastanowienia i szybko mogli określać pozycję figur. Jest to niesłychanie ważne, gdyż ta umiejętność pozwoli nam na czytanie książek i czasopism szachowych. A lektura jest niesłychanie ważna, jeśli chcemy osiągnąć poważniejsze wyniki sportowe.

(c.d.n.)